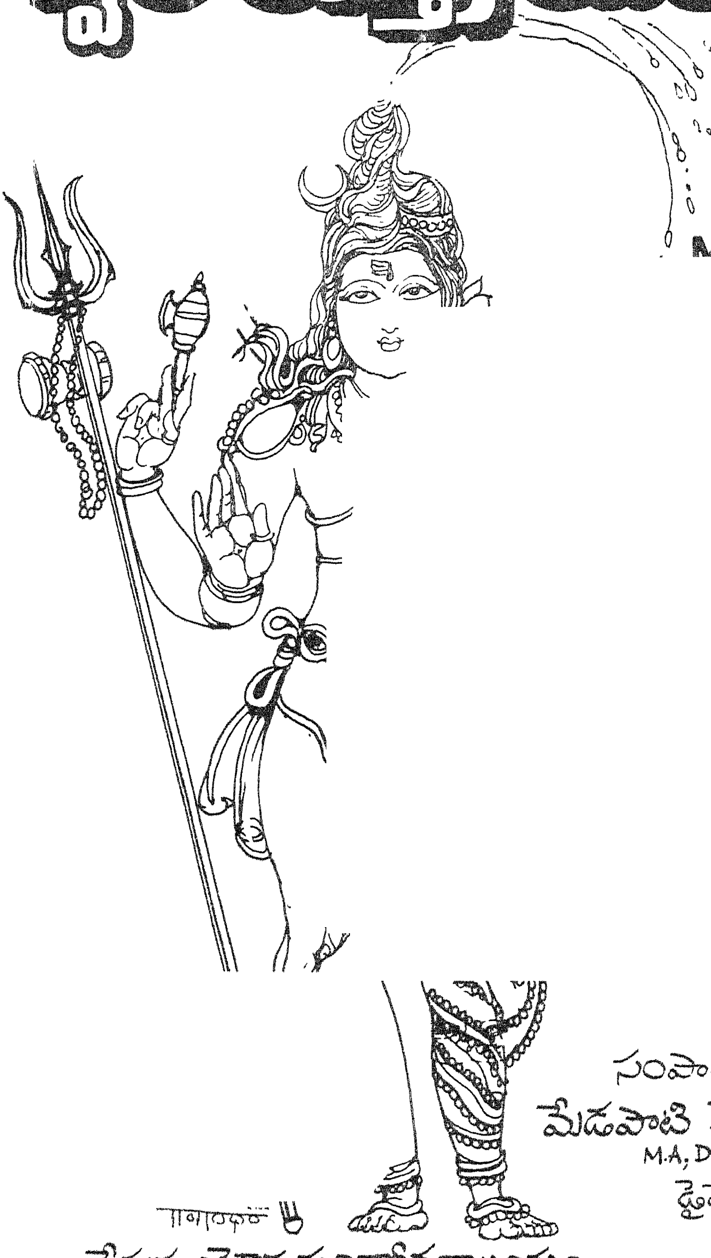
స్వరశాస్త్ర మంజరి

SWARA SASTRA MANJARI



సంపాదకుడు
మేడపాటి వెంకటరెడ్డి
M.A, Dip. in-YOGA
డైరెక్టర్
వేమన యోగ పరిశోధనాలయం

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బిరెడ్డి స్మారక యోగ ప్రచురణలు - 4.

స్వరశాస్త్రమంజరి

ద్విపద కావ్యము

164
5-90

గణపనారాధ్య విరచితము

(క్రీ. శ. 1323 - 1345)

సంపాదకుడు :

యోగరత్న : మేడపాటి వెంకటరెడ్డి

ఎం.ఏ., డిప్. ఇన్ యోగ, టి.యమ్. & యస్.సి.ఐ., యన్.ఐ.యస్.

డైరెక్టర్ :

వేమనయోగ పరిశోధనాలయం

&

సంపాదకుడు : హఠరత్నావళి (1982)

రచయిత : వేమన యోగము (1984)

తెలుగు యోగులు (1987)

© సర్వస్వామ్యములు రచయితవి :
ప్రథమ ముద్రణ : 1988
ప్రతులు : 1000
ముఖచిత్రం : గంగాధర్ (మద్రాసు)

వెల : రూ. **35/-**

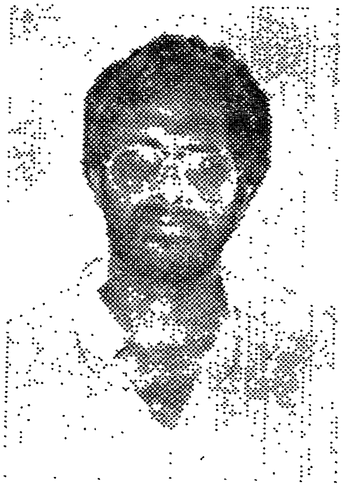
ముద్రణ :

విప్ల ప్రింటర్స్
చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్-500 020.
ఫోన్ : నెం : 66242

ప్రకాశకులు :

మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి
ఆర్తమూరు, తూర్పుగోదావరిజిల్లా-533 351.

ఈ గ్రంథం "తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారు ధార్మిక గ్రంథ ప్రచురణ సహాయ ప్రణాళికక్రింద ఇచ్చే సహాయంతో ప్రచురితం."
మరియు
"తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంచే ఆర్థిక సహాయం పొందినది."



మాన్యశ్రీ డా॥ దగ్గుబాటి
వెంకటేశ్వరరావు
చైర్మన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ యోగాధ్యయన
పరిషత్ & వైద్య, ఆరోగ్యశాఖామాత్యులు
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం.

తొలిపలుకు

తెలుగుదేశ చరిత్రలో. అనేక రంగాలలో కృషి వెలుగు ఇంకా చూడలేము. సంస్కృతంలోను, తెలుగులోను ఇంకా అనేక గ్రంథాలు జీర్ణావస్థలో ఉన్నాయి. ఆంధ్రదేశ చరిత్రలో కాకతీయుల కాలాన్ని స్వర్ణయుగం అంటారు. ఈకాలంలో లభించిన యోగశాస్త్ర గ్రంథాలు వేళ్ళమీద లెక్క పెట్టవచ్చును. కాకతీయుల కాలంనాటివి తెలుగులో రెండే రెండు యోగ గ్రంథాలు లభిస్తున్నాయి. అవి 1. స్వరశాస్త్ర మంజరి. 2. శివయోగసారం. మొదటి గ్రంథం ఇంత వరకు వెలుగును చూడలేదు. రెండవది సగం ప్రచురితం అయినా నేడు అలభ్యం.

కాకతీయ ప్రతాప రుద్రుని మంత్రియగు గణ్ణయామాత్యుని కుమారుడు గణపనారాధ్యుడు క్రీ. శ. 1323-1345లో వ్రాసిన తొలి స్వరయోగ గ్రంథమే ఈ స్వరశాస్త్ర మంజరి. రమారమి 650 సంవత్సరాల క్రితం వ్రాయబడిన ఈ అమూల్య స్వరయోగ గ్రంథమును కనుగొని, పరిశోధనాత్మక పరిశీలనతో విపుల పీఠిక వ్రాసి అందరికి అందుబాటులోనికి తేవడం సామాన్య విషయం కాదు.

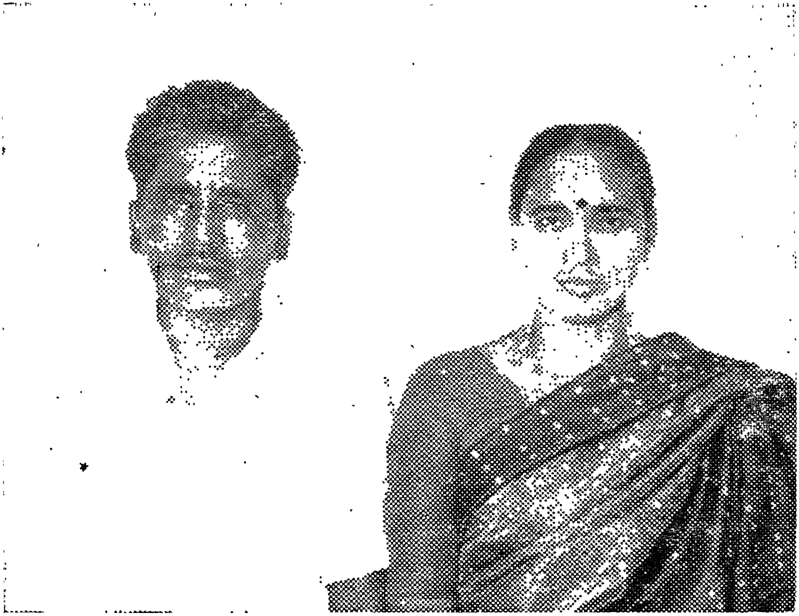
వేమనయోగ పరిశోధనాలయము సంచాలకులు శ్రీ యం. వెంకటరెడ్డి స్వరశాస్త్ర మంజరిని వెలుగులోనికి తేవడంలో విశేష శ్రమకోర్చి విస్తారమైన

పరిశోధన జరిపి తెలుగువారి సంప్రదాయ గ్రంథాన్ని ఉద్ధరించారు. ఈ స్వర శాస్త్ర విషయాలు నిత్యజీవితంలో అందరూ సాధన చేయవలసినవి ఉన్నాయి. కాలంతోపాటు పెరుగుతున్న ఆందోళన, ఒత్తిడి తట్టుకొనుటకు, ఆరోగ్య-పరిరక్షణకు అనేక పద్ధతులు సూచించబడ్డాయి. అంతేగాక, ఇందలి విషయములన్ని సగటు మనిషికి కావలసినవి. నవీన యోగ పరిశోధనలకు కూడ మూలము ఈ శాస్త్రగ్రంథాలే. ప్రాచీన శాస్త్ర విషయాలను నవీన విజ్ఞాన పరిశోధనలతో పోల్చడం ఈ గ్రంథం ప్రత్యేకత. ఈ దిశలో సంపాదకుని కృషిని నేను అభినందిస్తున్నాను.

హైదరాబాద్
19-9-1988

స్వరశాస్త్రమంజరి గ్రంథాంకితం

సంపాదకునకు మాతృపితృ సమానులైన
సోదరుడు, వదిన



శ్రీ మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి
శ్రీమతి మేడపాటి శేషారత్నం

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బిరెడ్డి స్మారక యోగ గ్రంథ ప్రచురణల ప్రకాశకులు

మలిపలుకు

అందరి కుపయోగించే అద్భుత యోగం

డా. వి. వి. యల్. నరసింహారావు

డైరెక్టరు,

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం-

పరిశోధనాలయం, ఆబిడ్స్, హైదరాబాదు – 1

తెలుగులో సృజనాత్మక సాహిత్యం వచ్చినంత విరివిగా శాస్త్ర వాఙ్మయం రాలేదు. భాషా సాహిత్యాలకు సంబంధించిన వ్యాకరణ ఛందోలంకార గ్రంథాలు లేకపోలేదు. కాని యోగ శాస్త్రాది గ్రంథాలు మాత్రం నేటికీ వ్రేళ్ళమీద లెక్కించదగినవే.

ఈ స్థితిలో – యోగ శాస్త్రానికి సంబంధించి 'స్వర యోగ' మనే అద్భుతమైన యోగ ప్రక్రియ ఒకటి ఉందనీ, అది పతంజలి ముని చెప్పిన యోగ లక్షణంకంటె భిన్నమైనదనీ, దానికి సంబంధించిన మహాశాస్త్ర గ్రంథం ఒకటి తెలుగులోనే ఉందనీ, దాని పేరు 'స్వర శాస్త్రమంజరి' అనీ, తత్కర్త కాకతీయ ప్రతాపరుద్రుని కాలానికి చెందిన గణపనారాధ్యుడనీ, అతడా గ్రంథంతో

చెప్పిన అనేక స్వరయోగ విశేషాలు నిత్య జీవితంలో ప్రజలందరికీ పరమ ప్రయోజన కారులని, ఇంతవరకు అముద్రితంగానే ఉన్న ఆ తాళపత్ర గ్రంథం అవశ్యం ముద్రించదగిందనీ - పండితులలో కూడా కొందరికేతప్ప అందరికీ తెలియదు. ఆ కొందరిలో సర్వశ్రీ నేలటూరి వెంకట రమణయ్య, వాగంటి శేషయ్య, నిడుదవోలు వెంకటరావు, శిష్ట్లా రామకృష్ణ శాస్త్రి, ఖులుసు వెంకట రమణయ్య, డా॥ జి నాగయ్య, డా. టి. సుశీల, ఆరుద్ర మొదలైనవారు ముఖ్యులు.

ఇది విషయ గౌరవంవల్ల విశిష్టమైన గ్రంథం. అంతా కలిపితే 50 తాళ పత్రాలు. ఛందం మంజరీ ఛందం. పరిమాణంలో చిన్నదైనా ప్రయోజనం దృష్ట్యా పెద్దది, అయినా అముద్రితంగానే ఉంది.

ఈ గ్రంథాన్ని పరిష్కరించి, ముద్రణకు సిద్ధం చేసుకున్నట్లు శ్రీ వెంకట రెడ్డి నాకు గతసంవత్సరం చెప్పారు.

నేను 'ప్రభుత్వ ప్రాచ్య లిఖితగ్రంథాలయం - పరిశోధనాలయం పక్షాన గ్రంథాన్ని ప్రచురిస్తాం; పరిష్కర్తగా మీకు పారితోషికం కూడా ఇవ్వ బడుతుంది' అని చెప్పాను. కాని వారు వారి సోదరులద్వారా ప్రచురించుకోవాలనే అభిప్రాయం వెలిబుచ్చారు.

ఆ అభిప్రాయానికి అక్షరరూపమే అందరికీ ఉపకరించే ఈ 'స్వరశాస్త్ర మంజరి' ముద్రిత ప్రతి.

శ్రీ రెడ్డి ఈగ్రంథాన్ని పరిశోధించి, పరిష్కరించి, టీక వ్రాసి ప్రచురించారు. వేమన యోగపరిశోధనాలయం సంచాలకులైన వీరు ఇప్పటికే 'హఠ రత్నావళి', 'వేమనయోగం', 'తెలుగు యోగులు' మొదలైన గ్రంథాలు అనేకం వ్రాసి, యోగ సాధకులకు సిద్ధాన్నం వంటి శాస్త్రరచనను అందించ గలిగారు. సావధానంగా పరిశీలిస్తే ఇది వయస్సుకు మించి యోగానుభవ పరిపాకం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమైన ఫలసిద్ధి లనిపించక మానదు. ఎ. పి. బి. యస్. ఎ. వారు వెంకటరెడ్డి కిచ్చిన బిరుదం 'యోగ రత్న'. అది ఈ స్వర యోగ మంజరికి కూడా అన్వయిస్తుంది.

'స్వర శాస్త్ర మంజరి'కి మూలం తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థలో ఉన్న తాళపత్ర ప్రతి (డి 2254 నం.). అది మద్రాసు ప్రభుత్వ ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం నుంచి తరలించబడిన ప్రతి. డా॥ నేలటూరి వెంకట రమణయ్య గారు తమ హంపీ యాత్రలో ఈ లిఖిత ప్రతిని సంపాదించి మద్రాసు ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయానికి అందచేశారు.

ఇది స్వర యోగానికి సంబంధించిన స్వర శాస్త్రగ్రంథం.

ఇంతకూ 'స్వర యోగ' మంటే? ఇందులోని స్వరం సంగీతంలోని స్వరమేనా? మరి 'యోగ' మంటే?

సంగీత స్వరం వేరు: యోగ స్వరం వేరు. శ్రోతృ చిత్తాన్ని స్వయంగా రంజింప చేసేది 'సంగీత స్వరం'. నానా మార్గంలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల ద్వారా ఒకవైపు నుండి మరోవైపుకు వివిధ పరిమాణాలలో సంచరించే వాయువు 'యోగ స్వరం'. ముక్కుద్వారా పీల్చి వదలే గాలి కాలమానాన్ని క్రమబద్ధం చెయ్యటం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా కలిగే గొప్ప మార్పుల్ని విప్పి చెప్పే శాస్త్రం 'స్వర శాస్త్రం'.

దీనిని గణపనారాధ్యుడు మంజరీచ్ఛందంలో వ్రాశాడు. 'మంజరి' ప్రాస నియమం లేని ద్విపదభేదం. పాడుకోవటానికి కూడా పనికివచ్చే పరమ దేశిచ్ఛందం, పలువురు శివ కవులవలె గణపన్న కూడా గ్రంథం జన సామాన్యనికి సుగమంగా ఉండాలనే 'మంజరి'ని వలచాడు. 'మంజరి' అంటే పూగుత్తి అని, 'పెద్దముత్యా' మనీ, 'పూచినలేగొమ్మ' అనీ విశేషార్థాలున్నాయని రసజ్ఞులు మరవరాదు. 'స్వర శాస్త్ర మంజరి' నామం సరసార్థ బంధురం.

పతంజలి ముని యోగ మంటే చిత్తవృత్తి నిరోధమని నిర్వచించాడు. "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః". చిత్తవృత్తులంటే జాగ్రన్నిద్రా సుషుప్తులు. నిరోధ మంటే నిర్మూలనం కాదు. నడవడిని నియతం చెయ్యటం. అది యమ నియమా ద్యష్టాంగ సాధనలద్వారా సాధ్యం.

'స్వర యోగం' చిత్త వృత్తులకంటె భిన్నమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల సంయమం ద్వారా సాధ్యమౌతుంది. పతంజలి యోగంలో చిత్త సంయమం

ద్వారా మనశ్శరీరారోగ్యం సాధ్యమౌతుంటే స్వర యోగంలో అది ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస వాయుసంయమం ద్వారా సాధ్యమౌతున్నది.

స్వర యోగంలో నాడీ ప్రసారం ప్రాధాన్యం వహిస్తుంది. ఎడమనుండి కుడికి ప్రసరిస్తూ స్త్రీ ప్రకృతికి సంబంధించిన ఇడానాడికి చంద్రనాడి అనీ, కుడి నుంచి ఎడమకి ప్రసరిస్తూ పురుష ప్రకృతికి సంబంధించిన పింగళనాడికి సూర్య నాడి అని పేర్లు. మనశ్శరీరాలను అదుపు చెయ్యటానికి, రోగనిర్ముక్తి పొందటానికి నాడీమండలాన్ని క్రమబద్ధం చెయ్యాలి. సుషుమ్నా నాడిని జాగరితం చేసి, మూలాధారం నుంచి సహస్రారం దాకా కుండలినీ శక్తిని ప్రసరింప జేసే ప్రక్రియ స్వర యోగంలో అంతర్భవించేదే.

సంస్కృతంలో శ్వేతకేతు ముని విరచిత 'స్వర చింతామణి' సప్త చక్రాలను గూర్చిచెప్పగా, 'వాణీ విలాస వనమాలిక'లో చేకుమళ్ళ రంగశాయి నవచక్రాలు ప్రస్తావించాడు. రతి-మేరు శిఖర బ్రహ్మ శిఖాఖ్యములు వీటిలో విశిష్ట చక్రాలు.

నాడీశుద్ధివల్ల మనశ్శరీరాలకు ఆరోగ్య సిద్ధి మాత్రమేకాక ఆత్మ దర్శనం కూడా సాధ్యమేనని స్పష్టమౌతుంది.

వెంకటరెడ్డిగారు స్వరయోగం నిత్యజీవితంలో ఎంతప్రయోజనకారిగా ఉంటుందో అనేక నిదర్శనాలతో నిరూపణలతో సచిత్రంగా వివరించారు. ఆసన భేదాలు చూపి చెప్పారు.

యౌవనాభివృద్ధి, మూత్ర విసర్జన, సౌలభ్యం, ఆయుర్వృద్ధి, స్త్రీ వశీకరణ, లైంగిక స్వేచ్ఛ, గర్భధారణ జ్ఞానం మొదలైన సాధనలు స్వర యోగం వల్ల సుసాధ్యమని చూపిన ప్రమాణాలు శ్రీ రెడ్డిగారి ప్రాచీనాధునిక విజ్ఞాన సమన్వయ దృష్టికి నిదర్శనాలు.

ఆశ్చర్యకరమైన అంశ మేమంటే - హిప్నటిజం, కరాటే, ఇంద్రజాలం మొదలైన విద్యలు కూడా స్వర యోగ పరిధిలోవేనని గుర్తించటం.

ఆక్యుపంక్చర్, మ్యాగ్నెటిక్ ట్రీట్‌మెంట్, డా॥ హిరోషి మొటొయమా సిద్ధాంతం మొదలైన వాటిని కూడా సమన్వయించి చూపిన పద్ధతి ప్రశంసనీయం.

ఏమైనా స్వర శాస్త్రం సముద్రంవలె అగాధమైందిగా కనిపిస్తున్నది, గణపనారాధ్యుడు 'స్వర శాస్త్ర మంజరి'లో పేర్కొన్న హరమత, హరిశాస్త్ర, అధ్యాత్మ, వనితా, మార్తాండ, విక్రమసింహ, గోరక్ష, కామాక్షీ యోగాది గ్రంథాలు పూర్తిగా లభ్యమై ప్రచురిత మైతే మరికొన్ని స్వర యోగ రహస్యాలు బహిర్గతం కావచ్చు.

'స్వర చింతామణి' చెప్పనిదీ, 'శివస్వరోదయం' చెప్పినదీ అయిన 'ఛాయా పురుష సాధన' అనాగత జ్ఞానం కలిగించి, జీవుణ్ణి సక్రమ మార్గంలో నడిపించగలదు. ఛాయోపాసనాదిక మైన ఈ ప్రాచీన విద్యలు ఆధునికులు పరిశోధించి తెలుసుకోవలసినవి.

ఈ మార్గంలో శ్రీ రెడ్డిగారు చేసిన కృషి అసామాన్యం.

యోగం గూర్చి ఈయన - చెపుతున్న దానికంటే చేస్తున్నదెక్కువ. అచ్చమైన యోగుల లక్షణం ఇదే. విద్యారణ్యుడు, వేమన, వీరబ్రహ్మం. సిద్దయ్య, ఈశ్వరమ్మ, వెంకమాంబ మొదలైన తెలుగు యోగులలో 'స్వర శాస్త్ర మంజరి' వల్ల గణపనారాధ్యుడు కూడా గణ్యుడైనట్లు శ్రీ వెంకట రెడ్డి కూడా గణ్యుడు కాగలడని హార్దికమైన నా విశ్వాసం.

తథాస్తు !

హైదరాబాదు,
25-7-1988

పి. వి. యల్. నరసింహారావు.

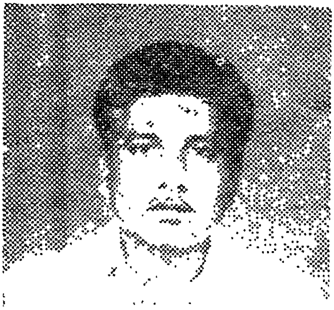
శ్రీ రమణాశ్రమవాసులు, శ్రీ శాంకరీ పీఠాధిపతులు

స్వర్గీయ శ్రీశ్రీశ్రీ వీరభద్ర స్వాములు గారు

(పిసిడి - బొబ్బిలి తాలూకా)

రెండు దశాబ్దాలపైగా ఈ సంపాదకునకు మార్గోపదేశము చేసిన మహా తపస్వి. వీరు స్వరయోగ సాహిత్య సాధనలలో ఈ సంపాదకునకు మార్గోపదేశకులే గాక, వీరిచ్చిన ఉపదేశం స్ఫూర్తి శక్తిని ఇచ్చింది.

యోగ రచనలు ప్రోత్సహించిన సంపాదకుని సోదరుడు



శ్రీ మేడపాటి బ్రహ్మారెడ్డి గారు

ఆర్తమూరు వాస్తవ్యులును మహాత్యాగ సంపన్నులును
రెడ్డికుల భూషణులును కళాభిమానులును కళాపోషకులును అగు

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డిగారిపై

పంచరత్నములు

"అఖిలజన వినుతుండవై ఆర్తమూరులో
వెలసితిఓహో మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి
అఖిలజనరక్షకుడగు వెంకటేశ వెపుడు
వరము లొసగి బ్రోచు వేడుకతోడన్."

"శ్రీ గౌరీనాథుండు మీకోర్కెలన్ దీర్చు శ్రీనాథుండు సిరి సంపద లొసంగు
వాక్సతీనాథుండు శతాయుపొసగు అట్టి వారు మీకు అఖిలశుభము
లొసగి ఆయురారోగ్యభాగ్యంబు లందజేసి సతతమును మిము బ్రోచు
సంతసమున సజ్జనమూర్తివటయ్యా మేడపాటి సుబ్బరెడ్డిగారు."

"శ్రీ మేడపాటివారి వంశమున సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర వరప్రసాదుండవై సుబ్బ
రెడ్డివను సుప్రసిద్ధ నామమున పరమదయాళుండవై ఆర్తమూరులో మహా
త్యాగమూర్తివని ప్రఖ్యాతి పొందుచుంటివే భళి భళి మీవిఖ్యాతి చతుర్దిశలనే
వ్యాపించెనని మీపై నైదు పద్యములను వేసి దర్శించినాడ జూపుడి కరుణ నాపై
సుజ్ఞానమూర్తివటయ్యా సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరు డెపుడు మిమ్ముబ్రోచు సుబ్బరెడ్డిగారు."

"అఖిలసుగుణములయం దారితేరిన ఆనందమయుడ వీవు
పేదసాదలనెల్ల మోదముతోబ్రోచు పరమదయాళుండ వీవు
కవిపండితులనెల్ల కరుణతోజూచు కరుణామయుడవీవు
దానధర్మంబును దీనులబొడగాంచి దయతో నొసంగెడు దానకర్ణుండ వీవు"

"గాన నాకోర్కె నెరవేర్చు ఘనుడవనుచు
మిమ్ము దర్శించితినయ్యా ముదముతోడ
దయతో ననుజూడవయ్యా ఓధర్మమూర్తి
శ్రీరాము డెపుడు మిమ్ముబ్రోచు సుబ్బరెడ్డిగారు."

ఇట్లు
కాశిన వీరభద్రకవి
ఉప్పాడ - తా॥ గో॥ జిల్లా

స్వర్గీయ శ్రీ మేడపాటి సుబ్బిరెడ్డి గారు
(క్రీ. శ. 1809 - 1979)
ఈ యోగ సాహిత్య సేకరణలో రచయితకు మార్గోపదేశకులు.

మనవి మాటలు

మనం తినే తిండికంటె పీల్చేగాలి ముఖ్యమైంది. పరిశుభ్రమైన గాలి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాని అది ఈనాడు కరువై పోయింది. పారిశ్రామికీరణ ఫలితంగా గాలితో రకరకాల మలిన పదార్థాలు చేరుతున్నాయి. ఆ మలినాల వల్ల మనకు ఎంత అపకారం జరుగుతుందో తెలిసిన దానికన్న తెలియనిదే ఎక్కువ.

ముక్కు ద్వారా పీల్చి వదలే గాలిని క్రమబద్ధం చేయటం - అవసరంబట్టి గాలి పీల్పు మార్చుకోవడం - వీనివల్ల శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా అనేకమైన మార్పులు వస్తాయని చెప్పేశాస్త్రం స్వరయోగం. స్వరయోగ విషయాలు విప్పి చెప్పేశాస్త్రాన్ని స్వర శాస్త్రం అన్నారు.

రెండు పాదాలుగల ప్రత్యేక ఛందస్సును తెనుగున ద్విపద అంటారు. ద్విపద ఛందస్సు తెలుగు ఛందస్సుకూ, భాషకూ జీవగఱ్ఱ వంటిది. ఇప్పటికి లభించిన ఆధారాలను బట్టి క్రీ॥ శ. 6 వ శతాబ్దం నాటి రేనాటి చోళుల తెలుగు వచన శాసనాలతో కొన్నిటిలో రగడ, ద్విపదలున్నట్లు పరిశోధకులు తెల్పి ఉన్నారు. ద్విపద ఛందస్సును కావ్యోపయోగిగా తీర్చిదిద్దిన మహానుభావుడు పాల్కురికి సోమనాథుడు. అతడు తరువోజ పాదాన్ని రెండుగా విరిచి ద్విపదను సృష్టించాడు.[1] అందుకే ద్విపద పాల్కురికి భిక్షఅంటారు. వేదాలు ఋషుల గానం చేసినవి. అట్లనే ద్విపదలు గానయోగ్యాలు. సామాన్యజనులు పాడుకొనడానికి సులభంగా ఉంటాయి.

తురుష్కులదాడిలో పతనమయిన కాకతీయ సామ్రాజ్యం కాలగర్భంలో కలసి ఆరున్నర శతాబ్దాల పై చిలుకు దాటినా, ఆ కాకతీయుల కాలంనాటి స్మృతులకు చిహ్నాలుగా మిగిలినది ఈ సాహిత్యసంపదే.

---

1. పరిశోధన - పాల్కురికి సోమనాథ సంచిక.

స్వరశాస్త్రమంజరి రచయిత ఆంధ్రదేశ చరిత్రలో స్వర్ణయుగంగా చెప్పు కునేకాకతీయుల కాలంనాటివాడు, ఈ గణపనారాధ్యుడు (క్రీ॥ శ॥ 1323-1345). 600[1] ఏళ్ళకు పైగా ఈ అమూల్య గ్రంథం వెలుగు చూడలేదంటే ఆశ్చర్యమే. గత ఒకటిన్నర దశాబ్దంగ చేస్తున్న నా కృషి నేటికి ఫలించి ఈ రూపంలో విద్వల్లోకానికి పరిచయం చేయగలుగు తున్నాను.

నివేదనం :-

నేను కైవల్యధామ్ యోగ ఆరోగ్య కేంద్రం - మద్రాసు (1974-76)లో పనిచేస్తున్నప్పుడు ప్రాచ్య లిఖితగ్రంథాలయంలో ఈ స్వరశాస్త్ర మంజరిని మొదటి సారి చూశాను. ఇది నకలు తీసుకోలేక పోయాను. కొద్దికాలం తర్వాత నకలుకు ప్రయత్నం చేస్తే గ్రంథమే లేదన్నారు. శ్రీ ఆరుద్రగారు స్వరశాస్త్రి మంజరి నకలు తమవద్ద ఉన్నట్లు సమగ్రాంధ్ర సాహిత్యంలో వ్రాశారు. ఈ స్వరశాస్త్రి మంజరియొక్క ఇతర ప్రతుల సేకరణకు ప్రయత్నించినాను. ఇంత వరకు ఆ ప్రయత్నం అసంపూర్తిగానే ఉండిపోయినది. శ్రీ ఆరుద్రగారికి, వారు పేర్కొన్న శ్రీ నిడదవోలు సుందరేశ్వరరావు గారికి దీని నకలుకోసం వ్రాశాను. శ్రీ సుందరేశ్వరరావుగారు తమ ప్రతి ప్రభుత్వప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం, హైదరాబాద్‌కు యిచ్చినట్లు తెలియపరిచారు. ఆ ప్రతికై వెదికాను. దొరకలేదు. ఆరుద్రగారినుండి ఏ జవాబు రాలేదు.

స్వరయోగంపై ఆంధ్రపత్రిక దినపత్రికలో (6-11-83, 13-11-83, 20-11-83 - ఆదివారం అనుబంధం) వ్రాసిన వ్యాసాలలో స్వరశాస్త్రి మంజరి అలభ్యమని వ్రాయటం జరిగింది. ఈ మూలప్రతిని నేను మరల తిరుపతిలోని ప్రాచ్య పరిశోధనాలయంలో 1984 లో చూశాను. ఆ ప్రతిని గుర్తించిన

---

1. మూలగ్రంథం ప్రతి వ్రాసినది - మాజే.టి. సర్వేశలింగం
(నీలపల్లి - తూ॥ గో॥ జిల్లా)
మూలగ్రంథం నకలు వ్రాసిన కాలం - క్రీ॥ శ 12-12 - 1829.
మూలగ్రంథం సేకరించినవారు - డా॥ నేలటూరి వెంకట రమణయ్య.
మూలగ్రంథం లభించినచోటు - ఆనెగొంది (కర్నాటక)
తొలిగా తెలుగులోనికి పరిచయం చేసిన కాలం - క్రీ॥ శ. 1934.

తర్వాత పూర్తి నకలు చేసుకొనడానికి వీలు చిక్కలేదు. శ్రీ విశ్వవిద్యాలయానికి యోగ ఎగ్జామినర్‌గా వెళ్ళినప్పుడల్లా పరిమి సమయాలలో సేకరణచేసి "తొలి తెలుగు స్వరయోగి - గణ అనే వ్యాసం - తెలుగు యోగులు గ్రంథంలో (పుటలు - 1 వ్రాశాను. మూలగ్రంథంలోని అనేక విషయాలు తొలిమారు తె లోకానికి పరిచయం చేశాను.

ముఖచిత్రం : అర్థనారీశ్వరుడు.

యోగతంత్రం అంతా సాంకేతిక పదాలతో గూఢంగా ఉం సాధన అనుభవాల పుట్ట. తంత్ర యోగసాధకులు నిగూఢమైన పే యవాలను పోల్చారు. మనం పీల్చేగాలిని బట్టి పేర్లు పెట్టారు. క శ్వాస ప్రవహిస్తుంటే శివ, సూర్య, పగలు, యమున, పింగళ, హ నాడియందు శ్వాసప్రవహిస్తుంటే శక్తి, చంద్ర, రాత్రి, గంగ, పేర్లు. వీటిలోగాక, ముక్కు రెండు రంధ్రాలనుండి సమానంగా నడ అగ్ని, సంధ్య, సరస్వతి, సుషుమ్నలని పేర్లు. ఇది ప్రాచీన వి జ్ఞా

నేటి సైన్సు పరిభాషలో చెప్పాలంటే బ్రెయిన్‌లో కుడి ఎడమ (Hemispheres) ఉన్నాయి. మస్తిష్కం మెదడులోని అన్ని పెద్దది; పుర్రెలో పై భాగమంతటిని ఆక్రమించి ఉంటుంది. ఊర్ధ్వ వివరము (Superier Longitudinal fissure) అనే గా రెండు అర్ధచంద్రాకారాలుగా విభాజితమై ఉంటుంది. ఈ భాగాలను గోళార్ధాలు (Cerebral hemispheres) అంటారు. యోగులు సూర్య చంద్రులని అన్నారు.

న్యూరాలజిష్టులు ఆడ, మగ చర్యలకు ఎడమ, కుడి బ్రెయి గల సమ సంబంధ సామ్యాలను తెలుసుకొన్నారు. ఆడవారు ఎక గోళార్ధం పై ప్రభావం మగవారికంటె కలిగి ఉంటారు. కారణంవీ ప్రధానులు కావడమే. బ్రెయిన్‌లోగల సెక్సు హార్మోనుల తమతవ తేడాకు కారణంగా సైన్సు నిర్ధారణ చేస్తున్నది. దేహధర్మాలతో ఏ ఉన్నప్పటికి, ఇడా తత్వం స్త్రీ ప్రధానంగాను, పింగళాత త్త్వ ప్రధానంగాను ఉన్నవి.

తంత్రి సిద్ధాంతమైన శివశక్తుల ద్వంద్వ ప్రవృత్తులు ఒకే వ్యక్తిలో చెప్పబడినట్లు, ఈ రెండూ బ్రెయిన్‌లోను, ప్రాణశరీరంలోను కనబడుతాయి. ఇవే పింగళ, ఇడగా చెప్పబడినవి. ఈ విషయాలను బట్టి తేలిందేమిటంటే ప్రతివ్యక్తి రెండు బ్రెయిన్స్ కలిగి ఉంటాడని, అవి ధన + ఋణాత్మకాలని, ఇంకా చెప్పాలంటే ఒకే వ్యక్తిలో ఒక భాగం మగ, మరొక భాగం ఆడతనానికి ప్రతీకలనే సిద్ధాంతం నిరూపితమవుతున్నది. దీనికి ప్రతీకగానే అర్ధనారీశ్వర తత్త్వం ప్రతిపాదించబడినది. పరమేశ్వరుడు కుడివైపు పురుష తత్త్వానికి, ఎడమవైపు (పార్వతి) స్త్రీ తత్త్వానికి ప్రతిబింబాలు. స్వరశాస్త్రమంజరిలో ఈ క్రింది పంక్తులు ఈ విషయాన్ని ధృవీకరిస్తున్నాయి.

"నరనిర్గమాను దేహములు రెండు
సూర్య చంద్రులయందు సూక్ష్మపు రూపు
శివశక్తి రూపముల్ ఛిన్నంబు లవియు." (పుట - 134)

సైకాలజీ - పారాసైకాలజీ :

సైకాలజీ విజ్ఞానం భారతదేశంలో ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనుంచి వుంది. మనస్సును నియంత్రణ చేసి, సమాధిస్థితి చేరడం అప్లయిడ్ సైకాలజీ. ఇది ఉపనిషత్తులలోను, గీతలోను, సాంఖ్య తత్త్వంలోను పొందుకుంది. పతంజలి మహర్షిని (క్రీ॥పూ 200) ఇండియన్ సైకాలజి పితామహుడుగా పేర్కొంటారు. ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన లైంగిక స్వేచ్ఛ తంత్ర, స్వరయోగాలలో చోటుచేసుకొన్నది. ఫ్రాయిడ్ అనుసారి అయిన జంగ్‌కూడ యోగతత్త్వంపై వ్రాసిన భావాలు గమనించదగ్గవి.[1]

---

1. According to Jung and other modern psychologists the mind can be categorized into three states-conscious, subconscious and unconscious. In yoga these are termed jagrat, swapna and susnupti respectively. Within these three states, the consciousness undergoes the cxperiences of mind and body. But yoga describes another fourth dimension where the finite mind no longer exists. The consciousness travels into a higher dimension called Turiya, which is beyond objective and subjective experience.

సైకో శబ్దం గ్రీక్ మూలధాతువు నుంచి వచ్చింది. అంటే ఆత్మ లేక సీతాకోక చిలుక అని అర్థం. మనస్సు సీతాకోకచిలుకవలె ఎదుగుతుందని అర్థం. లజీ (Logy) శబ్దం లాగోస్ (Logos) నుంచి వచ్చింది. దీని అర్థం విజ్ఞానం. యువ విజ్ఞానమైన సైకాలజీ, వైద్య తత్త్వశాస్త్రాల నుంచి ఆరంభమైనది. ఈ శతాబ్ది ప్రారంభంలో సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ద్వారా, ఆస్ట్రియన్ ఫిజిషియన్ సైకోఎనాలసిస్ సిద్ధాంతం ద్వారా, ప్రయోగాలద్వారా రూపురేఖలు దిద్దుకొంది.

మనసు లోతులు :

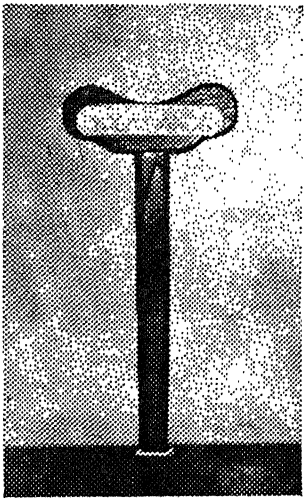
ఆత్మ సృష్టియే మనస్సుగా యోగంలో చెప్పబడినది. గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ మనస్సును రథంతోను, శరీరేంద్రియాలను గుఱ్ఱాలతోను, ఆత్మను రథసారథితోను పోల్చినాడు. ఈ మూడు దశలలోను మనస్సు పనిచేస్తుంది. ఈ మూడు దశలు స్వరయోగంలో ఒక్కొక్క నాడితో కలుపబడినవి. పింగళ నాడి బాహ్యసంబంధం కల్గి ఉంటుంది. ఇక మనస్సును అంతర్గతం చేస్తుంది. సుషమ్న తురీయచేతనను కల్గిస్తుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానం సైకాలజీ, న్యూరో కెమిస్ట్రీ మనశ్చేతనలమీద జరిగే రసాయన పరిణామాలను పరిశోధించగలవే తప్ప, చేతన (consciousness) అంటే ఏమిటో నిర్వచనం చెప్పలేవు. చేతన మార్పులు, నిరోధాలు, పరిమితులు - వీటికి ఆధునిక విజ్ఞానంలో సాధనాలు లేవు. యోగసాధనలు, సైకాలజీ, పారా సైకాలజీలు చేతన పరిణతులకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

పూర్వం యోగులు మనస్సును, చేతనను పరిశ్రమింప చేసి విశ్వచైతన్యంలో వచ్చే మార్పు తెలుసుకునేవారు. ఎంత సునిశితంగా చేతనను విలీన పరుస్తారో, అంతసులువుగా నిగూఢ కంపనాలను (Vibrations) గ్రహించేవారు. మనం బ్రెయిన్ విడదీసి చూస్తే, బ్రెయిన్ భాగాలు చూడవచ్చును. మనస్సును (Mind) చూడలేము. ఇది చేతనను గ్రహించే పరికరం. ఆధునిక విజ్ఞానంతో ప్రాణాన్ని - ఉనికిని తెలుసుకోవచ్చును. మనస్సును తెలుసుకొనే, లేక లెక్కకట్టే పరికరాలు ఇంతవరకు లేవు.

యోగదండం :

యోగసాధకులు నిత్యం ఉపయోగించే సాధనాలలో యోగ దండం ముఖ్యమైనది, ఉత్తరభారతదేశంలో దీనిని "కుబాడి" అంటారు. ఇది 2 1/2 అడుగుల ఎత్తు ఉండి, చెక్కతో చేయబడును. టేకు కఱ్ఱను ఎక్కువ మంది ఉపయోగిస్తారు. స్వరముల మార్పుకు యోగదండం ఉనికిని తొలిగా విజ్ఞాన పరిశోధన ద్వారా యోగలోకమునకు తెలియజెప్పినవారు స్వామి కువలయానంద, డా॥ యస్. యల్ వినేకర్. (పుట - 160 - 161).



పారాసైకాలజీ :

ప్రాచీనకాలంలో భారతీయ ఆధ్యాత్మిక తత్త్వజ్ఞులు తమ ఆధ్యాత్మిక శక్తితో అనేకరకాల అద్భుతాలు ప్రదర్శించేవారు. వీటిని నేడు పారాసైకాలజీ అంటున్నారు. లండన్ ఆఫ్ ది సోసైటీ ఫర్ సైకిక్ రిసెర్చికి కీ॥ శ॥ 1882లో లేబరేటరీస్ స్థాపించారు. ఆధునికయుగంలో పారాసైకాలజీ అధ్యయనం అమెరికాలో ఆరంభమైనది. 1920 ప్రాంతంలో డాక్టర్ జోజఫ్ రాయన్ అమెరికాలో డ్యూక్ యూనివర్సిటీలో తమ ప్రయోగాల ఫలితాల అనంతరం పారాసైకాలజీని ప్రవేశపెట్టారు. దీనిని విజ్ఞాన శ్రేణిలో చేర్చారు. వారు తమ పరిశోధనలవల్ల ఎక్స్ట్రా సెన్సరీ పెర్సెప్షన్ అనే సిద్ధాంతాన్ని కనిపెట్టారు. దీనిని

మనం ఆరో జ్ఞానేంద్రియం అనవచ్చును. 1975లో డ్యూక్ యూనివర్సిటీలో పారాసైకాలజీ అసోసియేషన్ తెరిచింది.

పారాసైకాలజీని మూడు భాగాలుగ విభజించారు :

1. నేరుగా ఏ వస్తువు పరిజ్ఞానమైనా కల్గటం
2. ఏదైన వస్తువు పరిజ్ఞానం మొదటినుండి కల్గివుండటం
3. భావాలను సుదూర ప్రాంతాలకు పంపడం.

మనం సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే స్వరయోగ అభ్యాసములు సైకాలజీ, పెరాసైకాలజీలతో ఎక్కువ సంబంధాలున్నాయి. నాడులు (పుటలు - 40, 63 చక్రాలు - (పుటలు - 64) అనుబంధం - (పుటలు - 162, 168, 173 నుండి 182) లలో సైకాలజి, పెరాసైకాలజీ విషయాలు విశేషంగా వివరించబడ్డాయి. దక్షిణభారతంలో డాక్టర్ బి. రామమూర్తి (మద్రాసు) డా॥ టి. దేశిరాజు (జాతీయమానసిక నరాల సంస్థ - బెంగుళూరు) డా॥ కె. రామకృష్ణారావు, డా॥ పి. వి. కృష్ణారావు (యోగ & చేతనా సంస్థ — ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం) గార్లు యోగ - సైకాలజీ - పేరాసైకాలజీలపై పరిశోధనలు చేస్తున్నవారిలో కొందరు ముఖ్యులు. వీరంతా తెలుగువారే.

పరిష్కరణ విధానం :

తాళపత్రి ప్రతుల్ని ఎవరూ ఉన్నదున్నట్లు ముద్రించరు. ముద్రించరు మునుపు అవి పండిత పరిష్కృతం కావడం అనివార్యం. తాళపత్రగ్రంథ పరిష్కరణ సామాన్యమైన పనికాదు. ఎన్నో సమస్యలున్నాయి. నిజానికి ప్రతుల పరిష్కరణ ఒక శాస్త్రీయమైనపని.

ఒక కావ్యానికి మహాయోగి ఒకరు కర్త కావచ్చు. కాని ఆ కావ్యానికి కాలాంతరంలో వివిధ ప్రతులు ఏర్పడి దేశంలో వ్యాప్తి కలిగినపుడు వ్రాయసగాండ్ర అజాగ్రత్తవల్ల, అజ్ఞానంవల్ల భాషాపరిణామ కారణంవల్ల, మూలంలో లేని భాషా దోషాలు, పాఠభేదాలు, లేఖన దోషాలు వివిధ రూపాల్లో ఆయాప్రతుల్లో కన్పిస్తాయి. ప్రస్తుత గ్రంథం ఒకేప్రతి లభించింది. అందుచేత ఇతర ప్రతులతో పోల్చే అవకాశం లేక పోయింది.

ఈ ప్రతిని పరిశీలించినట్టయితే క్రింది లేఖన విశేషాలు కన్పిస్తాయి.[1]

(1) లేఖన దోషాలు (Lapsus calami)

(2) ఉచ్చారణ విధేయ లేఖనదోషాలు (Phonotic transciptions)

(3) లేఖన సంప్రదాయ ద్యోతకరూపాలు (Scriptal traditions)

లేఖన దోషాలు :

లేఖన దోషాలు కేవలం వ్రాయసకాని తొందరకు, ఏమరుపాటుకు, వైయక్తికమైన విస్మరణాలకు సంబంధించినవి. తానువ్రాసుకొన్న ప్రతిని వ్రాయస కాడు పునఃపరిశీలన చేసి ఉంటే లేదా పండితునికు చూపించిఉంటే దిద్దుకొనే దోషాలవి. ప్రస్తుత ప్రతిలో ఇట్టి దోషాలున్నాయి.

ఉచ్చారణ విధేయ లేఖన దోషాలు :

తాళప్రతిలోని కొన్ని ధ్వనుల లేఖన చిహ్నాలు నేటి పండితులకు, గ్రాంథిక భాషా దృష్టిగల వారికి విస్మరణాలుగా, లేఖన దోషాలుగా కన్పించవచ్చు. కాని అవి ఆనాటి వ్యవహారంలో ధ్వనుల ఉచ్చారణ విధానాన్ని వ్యక్తం చేస్తాయి. నిజానికి అట్టి వ్రాత భాషాధ్వని పరిణామ చరిత్రకు, తదవగాహనకు అమూల్యా ఆధారం. అట్టివ్రాతప్రతిలోని వర్ణసంకేతాలను లేఖక ప్రమాదంగా భావించి పరిమితమయిన వ్యాకరణాల ఆధారంగా మార్చడం పరిష్కరణ దోషం అవుతుంది.

వాటిని పరిష్కరించాలన్నా, ఉన్నవి ఉన్నట్లు నిలపాలన్నా పరిష్కర్తకు భాషాచారిత్రిక దృష్టి, లేఖన సంప్రదాయజ్ఞత, భాషా విజ్ఞాన పరిచయం, వీనికి తోడు కొంత మెలకువ ఉండాలి. ఈ మూలగ్రంథ పరిష్కరణలో పై అర్హతలు కలిగిన డా॥ తిరుమల రామచంద్రగారు నాకు తోడ్పడటం, మార్గం నిర్దేశించడం, నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

---

1. యాగంటి పదాలు - ఒక పరిశీలన - శ్రీ కుమ్మర జనార్దనంగారి వ్యాసం ఆధారం.

ఈ గ్రంథం తాళపత్రి ప్రతిలో అవసరమైన సాధుపాఠాలను గుర్తించటం లోను, లుప్తభాగాలను పూరించటంలోను కొన్ని సమస్యలు వచ్చాయి. లేఖకి ప్రమాదికములైన దోషాలుగాని, లుప్తభాగాలుగానీ, ఛందోవ్యాకరణ దోషాల గాని ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. సందేహంగానున్న కొన్ని చరణాలు ప్రశ్నార్థక(?) తో విడిచి పెట్టాను. పరిష్కరణ చేసిన పాఠాలను, లుప్తభాగాన్ని పూరించిన పాఠమును అధస్సూచికలో తెల్పినాను.

నాకు లభించిన సాధన సంపత్తితో నా ఊహకందినంత వరకు, నా చేతననయినంత వరకు శ్రమించి పరిష్కరించి శుద్ధప్రతిని వ్రాసినాను. ఈ గ్రంథం పూర్తిగా పరిష్కరించితినని చెప్పజాలను. సాహిత్య పరంగా నాకంతటి అర్హత లేదు. నాకు తెలియనివి, నా ఊహకందనవి, నా దృష్టికి రానివి అనేకం ఉండి ఉండవచ్చును. పెద్దలు నాదృష్టికి తెస్తే మలిముద్రణలో చేర్చు కొంటాను. వ్రాత ప్రతి చూసినపిదప మూలప్రతికి నకలు మైక్రోఫిల్మ్ లేకుండా పరిష్కరణ చేయరాదని వెన్నుతట్టారు డా॥ నరసింహారావు, డా॥ రామచంద్రగార్లు. ఆ మైక్రోఫిల్మ్ వెంకటేశ్వర ప్రాచ్య గ్రంథాలయము వారు సకాలంలో అందించడం వల్లనే ఈ పరిష్కరణ సాధ్యపడినది. ఆలోచనకందె ఆవేశం నన్ను నడిపించడానికి కారణం ప్రస్తుత అముద్రిత గ్రంథం నేటి వరకు వెలుగు చూడనిది కావడమే.

ముగింపు :

విజ్ఞాన రేఖలు ప్రపంచంలో ఎచ్చటా ఉదయించనపుడు మన దేశంలో ఋషులచే కనిపెట్టబడిన అపూర్వ విద్య- యీ స్వరయోగం. ఏ పని చేయుట కైనా శక్తి అవసరం. మానవశరీరం ఒక సజీవ యంత్రం. ఈ యంత్రం సక్రమముగా నడచుటకు యోగులు రూపొందించిన శక్తే ప్రాణశక్తి, ప్రతి యంత్రాన్ని అప్పుడప్పుడు కడిగి శుభ్రం చేస్తూ ఉంటే, అది బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరమును కూడ ప్రాణవాయు సాధన ద్వారా కనీసం రోజూ కొకమారు పరి శుభ్రం చేసుకుంటూవుంటే అది ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో ప్రాణ శక్తి తగ్గితే రోగం రావచ్చును లేక తగ్గదు. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గితే ఎన్ని రకాల చికిత్సలు చేయించినా ప్రయోజనం ఉండదు. స్వరయోగ సాధన లక్షణం ఒక్క

మాటలో చెప్పాలంటే "రోగనిరోదకశక్తి" యోగ పరిభాషలో అరోగత[1] (హఠప్రదీపిక II-78 (ఆ-హఠరత్నావళి I-57)ఆయుర్వేద పరిభాషలో వ్యాధిక్షమత్వంను పెంచుటయే. మత్స్యేంద్రుని (క్రీ॥శ॥ 10వ శతాబ్దం) మాటలలో ఇలా చెప్పబడినవి. (వ్యాధిరోగ వివర్జిత - కాలజ్ఞాన నిర్ణయ)

"రస మారేమారే హేమకరే మల జారేజారే రోగహరే
వాయు పురేపురే ఆయుకరే ఆత్మ ధ్యానేధ్యానే మోక్షకరే.

కృతజ్ఞతలు :

ప్రాచీన ప్రమాణిక యోగ గ్రంథ సేకరణ - ప్రచురణకు అనేక విధాలుగా నిరంతరం ప్రోత్సహించడమే గాక తొలిపలుకు వ్రాసిన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ యోగాధ్యయన పరిషత్ అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర ఆరోగ్య, వైద్యశాఖా మాత్యులు మాన్యశ్రీ డా॥ డి. వెంకటేశ్వరరావు గారికి ధన్యవాదాలు.

తెలుగులోని అముద్రిత యోగగ్రంథాలు వెలుగులోకి తేవాలనే ప్రేరణ యిచ్చిన ముఖ్యమంత్రి కార్యదర్శి డా॥ పి. యస్. సంజీవరెడ్డిగారి ఆదేశం నన్ను వెంటాడుతూనే వుంది.

ఈ గ్రంథానికి మలిపలుకు వ్రాసి నన్ను ప్రోత్సహించిన వారు మా తెలుగు ఆచార్యులు, రాష్ట్రప్రభుత్వ ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థ సంచాలకులు డా॥ వి. వి. యల్. నరసింహారావుగారు.

ఈ గ్రంథానికి ఒకరూపం వచ్చిందంటే దీనికి కారకులు డా॥ తిరుమల రామచంద్రగారు. మూలగ్రంథ పరిష్కరణ, ముద్రిత ప్రతులను దిద్దుటంలోను రు చూపిన ఆసక్తి మర్చిపోలేను.

నా ప్రయత్నంలో నేను లగ్నంకావడానికి నా పనులు చక్కపెట్టి, నా పరిశోధనకు ఆటంకాలు రాకుండా చూస్తున్న నా మేనమామ శ్రీ చిర్ల అచ్చిరెడ్డి

(1) M. Venkata Reddy. Concept of Vyadhikshamatwa or Arogata (immunity) In Yoga, workshop on Traditional Modicine and Immunology, organised by Adviser to the Prime Minister, Technology Mission, Government of India, Ahmadabad, 1988.

నా బాధ్యతల భారమంతా తమమీద వేసుకొని, ఉద్యోగ నిర్వహణలోను, పరిశోధన లోను ఈ యోగసాహిత్యోద్ధరణకు ప్రోత్సహించి వెన్నుతట్టి ఆండగావున్నవారు నా సోదరి శ్రీమతి చింతా సీతయ్యమ్మ, సోదరులు శ్రీ మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి, శ్రీ మేడపాటి బ్రిహ్మారెడ్డిగార్లు.

ముఖచిత్రాన్ని సాంకేతిక పరంగా రూపకల్పన చేసిన కళాతపస్వి గంగాధర్ ఆర్ట్స్ ఎకాడమీ కులపతి అయిన శ్రీ గంగాధర్ (మద్రాసు) చూపిన ఆదరణవుంచి.

అతితక్కువ వ్యవధిలో అచ్చువేసి ఇచ్చారు విప్ల ప్రింటర్స్ అధినేత శ్రీయమ్. విజయసేనారెడ్డి, ఈకృషిలో చేదోడు వాదోడుగా వున్నవారు శ్రీ యమ్. రాజేశ్వర్, కంపోజిటర్ శ్రీ కె. ఆనంద్ గార్లు.

విషయసేకరణలో నాకు సహకరించే నా మిత్రుడు శ్రీ కరిబండిగనిరాజు, ఈ గ్రంథానికి సాఫుప్రతి వ్రాయడం, ప్రూఫ్‌లు దిద్దడంలో నా అల్లుడు శ్రీ కర్రి వీర్రెడ్డి, బి. కాం కృషివుంది. నేను అడిగిన వెంటనే స్వరశాస్త్రి మంజరి మూలగ్రంథానికి నకలు వ్రాసి యిచ్చిన శ్రీ బి. ఉదయకుమార్‌రెడ్డి. యం. ఏ కృషివల్లనే గ్రంథం మీ చేతుల్లోకి రాగల్గినది.

యోగసాహిత్యంపై విషయసేకరణకు దయతో నాకు అనుమతి ఇచ్చిన ఈ క్రింది గ్రంథాలయాధికారులకు కృతజ్ఞతలు :

(1) శ్రీ వెంకటేశ్వర ప్రాచ్యలిఖిత పరిశోధనాలయం - తిరుపతి. (2) ప్రాచ్య లిఖితగ్రంథాలయం-మద్రాస్. (3) కైవల్యధామ్ లైబ్రరీ - లోనావాలా (4) తమిళనాడు ఆర్చివ్స్ - మద్రాసు (5) సరస్వతి మహల్ లైబ్రరీ - తంజావూరు (6) ఎ. ఎస్. పి. మ్యూజియం రిసెర్చిసంస్థ - కాకినాడ, (7) ప్రాచ్యలిఖిత పరిశోధనాలయం - మైసూరు (8) గౌతమి లైబ్రరీ - రాజమండ్రి.

ఇంకను ఎందరో ఈకృషికి సహకరించినారు. ఇవి నేను మరువలేని మాటలు. అందరికీ కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

యోగసేవాభిలాషి

ది: 23-11-1988

మేడపాటి వెంకటరెడ్డి

INTRODUCTION

Svarayoga is a study of air breathed through the nostrils [1]. It is also translated as the current of the lifewave that is always at work, but it manifests though nostril. breathing. When it flows through the right nostril. it is known as Sun, Day, Yamuna, Pingla, Shika and Ha : when it flows though the left it is known as Moon, Night, Ganga, Ida, Shakti and Tha, and when the flow of breath is equal though both the nostrils. It is labeled Agni, Sandhya, Sarasvati and Susumna. The scientific art of regulation the breath is wisely named as Ha-tha, a popular approach to health.

Swarayoga is the ancient science of pranic rhythms which explains how the movement of prana can be controlled by manipulation of the breath. Recently modern science has taken great interest in electromagnetic fields and the behaviour of bioenergy which is the inherent energy principle of the body with exciting developments accelerating in such areas as bioenergetics, psychotronics and Kirlian photography. The science of Swarayoga is now in great demand. It is fortunate that Telugu's have rich literature in this branch of yoga. SWARASASTRAMANJARI is a classical poem in dvipada manjari composed by GANAPARADHYA who belonged to the second quarter of fourteenth Century. The Swarasastramanjari yet unpublished. palm-leaf Telugu manscript of Ganaparadhya is still preserved at Oriental Research Institute, Tirupati (No. D. 2254). No information regarding the existence of any other manuscript is forthcoming.

---

1. As far as the author knows modern medical science like physiology pathology, psychology etc., make no clear mention about the purpose of the existence of two nostrils. The whole school of doctors have developed what is called spirology i e., the science of breathing.

It is surprising that such an important treaties on Swarayoga is still gathering dust at the Research Institute. The present study is based on a collection of single manuscript of Swarasastramanjari". For almost 15 years I am trying to collect this manuscript. The result is the present authorative version of Swarasastramanjari in Telugu. Perhaps this is the only earliest work seeing the light of the day and is the first of its kind in any other regional languages on Swarayoga.

This treatise is based on 8 rare and unheard Swarayoga works like :

1) Harasastrayoga	2) Adyatmayoga,
3) Vanitayoga of Vasista	4) Navanatha Yoga,
5) Martandayoga,	6) Vikramasimhayoga,
7) Gorakshyoga,	8) Kamakashiyoga (P-105, P-106)

Some of the rare works mentioned above on Swarayoga and authorities cited on varied schools of knowledge in this work still remain to be traced.[1] This indicatas the keen interest evinced by Ganaparadhya to make his work, factual and authoritative. Rare indeed are works of this type. It is significant that he has not mentioned directly the famous works like "Swara Chintamani"[2] of Svetaketu in the South and "Shiva Swararodaya"[3] of North India.

---

1. a) Harasastra – Rudrayamala or Shivaswarodaya.

   b) Harisastra – Vishnumala.

   c) Vasistha Samita (Yoga Kanda)–Swami Kuvalayananda, Kavivalayadhama–1969.

   d) Goraksha Samhita, Sampurnand Sanskrit Vishvavidyalaya, Varanasi–1977.

2. Swara Chintamani – Ed. by S N. Sastri, K. Veeravenkayya & Sons, Rajahmundry, Andhra Pradesh – 1968.

3. Swarayoga: Ed. by Swami Muktibodhananda Saraswati, Bihar School of Yoga, Munger, 1984 (Saraswati has wrongly Suoted Swara Chintamani as a Tamil Text – P – 103, but it is a Sanskrit.

About the Author :

Ganaparadhya (1323 – 1345 A.D.) was a son of Gannayamatya and Devamambha, a Telugu Brahman of Kaundinya gotra. Gannayamatya, the father of this yogi was a great minister of Prataparudra Maharaja, (1295 – 1323 A. D) the last ruler of Kakatiyas of Oruganti. Annamambha was the sister of this yogi / poet. Ramaraja the brother of this poet was also a minister and patronised by the Delhi ruler Mahammad Tughalamsha (1323 – 1345 A. D.) who dethrowned Prataparudra Maharaja and ruled Andhra during the same period. In 1345 the great general of Andhra Musunuri Kapayanayaka re-captured the Kingdom with the help of all local chiefs and dethrowned the muslim rular. From the discussion made above the date of Swarasastramanjari can be fixed between 1323 – 1345 A.D. and inferred from the fact that Ramaraja the brother of the yogi was patronised by Tughalamsha during the same period. Telugu literary critics fixed like,

1) Nelaturi Venkataramanayya, the great historian of Andhra,
2) Chaganti Seshayya,
3) Sista Ramakrishna Sastri,
4) T. Susheela,
5) G. Nagayya,
6) Arudra.

No doubt Nelaturi Venkataramanayya had shed more light on the date of composition of Swarasastramanjari and collected this manuscript in a matt at Hampi (Karanataka) during 1934. More or less majority of the remaining scholars endorsed Dr. Nelaturi's views.

Scribers Date :

A palm leaf copy of the original described by Majeti Sarvesalingam. This Ms was copied by Majeti Sarvesalingamu saka Virodhi nama samvasara kartika bhahula vidhiya sukravaram" [1] First preserved at oriental manuscript Madras and

1. 12–12–1829 A. D.

subsequently transferred to Tirupati was referred by me. The paim leaf Ms. (No. 2399) measured 17.2 – x 3.2 cm. pages 99 lines 6 on a page, character Telugu condition fair. appearence old. mode of unity fair but is not free from mistakee. It begir on Fol.I a, The other work Saptaprakarna starts from Fol. 51, a Swarasastramanjari is complete.

According to Nidadavolu Venkatarao the scriber Majet Sarvesalingamu was a native of Neelapalli, East Godavari and son of Salamkayya. He was also scriber of many palm-leaf scripts written and supplied to C. P. Brown (1798 – 1884 A. D.) civil servent of British India.

Important and influence of this work:

Though most of the important works of the period have taken the Champu form, works generally Intended for appeal were still being written in the simple indigeneous form of 'Dvipada'. The yogi might have undertaken to write in what is called "JANU – TELUGU" and dvipada metre, because the sanskritic style adopted by the champu writers could not easily be understood by the common masses.

In Arudra's "SAMAGRAANDHRA SAHITYAM" (5 Vol – p – 133) mention is made of the influence and importance of this work. As opined by him, most of the yogic authors like kolani Ganapatideva of Sivayogasaram and Vemana were also influenced in one form or other (pp – 19 to 30).

There are very few biographical details about the author's personal history. A statement in the work as follows :

"Sasmasaramadhyatat Sadhakottumudu
ganapanaradhyumdu kamaneeyamurthi" (P–105)

Even though he was busy in the household activities he practised and advocated Swara yoga.

"Samsarajitulaku sahajayogamuna
swarasastrayogambu sarigagadalachi" (P–105)

He prescribed swarayoga as Sahajayoga all those people who were entangled and got defeated in their family life,

This Telugu work explains how good or bad events can be foretold according to the position of the Sun and the Moon. There was a general tradition among the ministers of Telugu Kingdoms to practice yoga, particularly swarayoga techniques in the war field activities.

The whole work is written in a simple, easy to understand language and at the same time keeping in view the dignity of the theme. It is hoped that this work of Ganaparadhya of the 14th Century will prove a welcome addition to this field of yoga in particular and Telugu in general. (P–111)

Diagnostic approach to Disease in Yoga :

A. NADI PARIKSHA[1] . Nadi Pariksha is basically a Yogic practice. In Vedic language it is called 'DHARA JNANAM". It is a sort of JNANA VISESHA. specialized knowledge, through which "ATMA" can be perceived and such SEERS attained great respect. They were called MAHAJNANI SAMYAMI, DHEERA PURUSHA. The word NADI is derived by the root "NALA GANDHA". Here "GANDHA" means sensory impulses. Some scholars derive the word from the root "NARA" as "RAKTA" VACHAKA and "NARIN" as "HRIDAYA VACHAKA". Therefore this provides the substance to the argument that 'NADI" is a "PRATI SPANDANA" Conducting medium of the organ "HRIDAYAM".

Patanjali says that by the faculty of SAMYAMANA" positioned in NABHI, one can have detailed knowledge of "KAYAVYUHA JNANAM" i.e. structural and functional aspects of the entire body. LINGA PURANA mentions about the lineage of ACHARYAS belonging to the southern India viz. SILADA – NANDIKESWARA–RAVANA ACHARYAS. RAVANA an ACHARYA of the above lineage states" Pulse like a lamp, throws light on all the physiological and pathological states encountered in man.

Nadi Pariksha – a diagnostic approach in disease, Dr. I. Sanjeevarao,

The Radionic Association of India, Souvenir, 1988 – p – 51.

Having positioned Yogi properly before the patient, he takes appropriate forearm of the patient (in case of males the right forearm and in case of females the left forearm) and holds it in his left hand. Then steadying the forearm at elbow he then proceeds to mildly message the INDRA BASTI VARMA in forearm and presses down in a soothening manner along the forearm upto the wrist. The practical technique may be learned from the teacher.

Unlike the modern physician who concentrate on pulse for its rate, rhytham, volume, calibre, pulse wave, force, and tension to know the blood circulation and heart's function, the Yogi uses the pulse reading to type the patient into appropriate "DOSHIC PROFILES", such as VATA, PITTA, and KAPHA and the intermediate constitutional states (PRAKRUTI). Yogic texts describe the disease in terms of "DHATUVAISAMYA" or "TRIDOSHA THEORY" of Ayurveda.

B. Clinical and Biochemical approach in Swarayoga :

In Swara Chintamani – Cha – 11, (Slokas 5 to 29) we come across the following queries.

It advices to check the sequence between bowel movements and urination. Urination at the time of the left Swara (Ida) is a healthy sign. But if the urine comes at intervals, the Prana is not functioning optimally, especially if urination is during the right Swara. This is an indication of worry or anxiety and trouble. First urine (mutra) should come, then excreta (Mala) then gas (vayu). This is a sign of success in any plan. But if all three come together at once definitely the system is disturbed and there is some pranic imbalance between Ida and Pingala. (Refer – P – 173).

The questions are very interesting and show the scientific curiosity. Svetaketuyogi tried to answer these questions in the light of the prevalent concepts. He thought of the disease as disequilibruim of normal body constituents (of the three doshas) and restoration of the equilibrium as the objective of

ugh it was purely intuitive, he dealt se at a molecular level. This kind of ɔt found either in Swarasastra Manjari

sure to acknowledge Mr. B. Udayakumara s unfailing help and assistance while from the original manuscript.

in my duty if I do not thank Mr. David a scientist from U. S. A. on Swarayoga. ponsibility for the short – comings 1

Yours in Yoga,

(M. VENKATA REDDY)
Editor &Director,
Vemana Yoga. Research Institute,
Secunderabad,
A P. India.

---

some more following works have to be add in the arayoga Sastra (p–184).

Ramdev Sharma–Bombay (1977) Hindi.

ra-Ashram Yogic Kriya centre, 1/150, Assi, Varanasi.

i Maharaj—Datiya (M. P.)

F natural energy healing by M. V. Reddy,
Mahesh, LE SVAR YOGA
Relations Culturelles,
7 and wrongly quoted as Yogananda as on exercise

విషయ సూచిక

ప్రకరణాలు		పుటలు
తొలిపలుకు	—మాన్యశ్రీ డా॥ డి. వెంకటేశ్వరరావు	
అంకితం	—శ్రీమతి & శ్రీ మేడసాని రామకృష్ణారెడ్డి	
మలిపలుకు	—డా॥ వి. వి. యల్. నరసింహారావు	
పంచ రత్నములు కైమోడ్పుతో	—కాశిన వీరభద్ర కవి	
మనవి మాటలు	—యం. వెంకటరెడ్డి	

INTRODUCTION

సాహిత్య విభాగం

స్వరయోగ గ్రంథాలు - పరిచయం	....	1
తెలుగులో తొలి స్వరయోగ గ్రంథం	....	4
వ్రాత ప్రతి వివరములు	....	5
మంజరి ద్విపద గేయలక్షణం	....	7
చారిత్రిక విశేషాలు	....	8
స్వరశాస్త్ర మంజరి - చారిత్రిక సాహిత్య పరిశోధనలు	....	8
గణపనారాధ్యుడు పేర్కొన్న స్వరయోగ గ్రంథాలు	....	17
గణపనారాధ్యుడు - గణపతిదేవుడు వేమన యోగతత్త్వ పరిశీలన	....	19

సాంకేతిక విభాగం

నిత్య జీవితంలో స్వరయోగపాత్ర	....	31
శ్వాసతగ్గిస్తే ఆయువు పెరుగుతుందా	....	36
నాడులు	....	38
స్వరయోగంలో సమ్మోహన విద్య ఇంద్రజాలం	....	54
తంత్రయోగసాధన - లైంగిక స్వేచ్ఛ	....	58
స్వరయోగ విజ్ఞానం - గర్భనిర్ధారణ	....	63
చక్రాలు	....	64
పంచ కోశాలు	....	77
స్వరము మార్చుట ఎలా	....	80
తత్వ విచారణ	....	87
ప్రాణ సాధన	....	91
ఛాయాపురుష సాధన	....	95
స్వరయోగంలో జ్యోతిషం	....	97
స్వరయోగంలో ఆయుర్వేదం	....	99

స్వరశాస్త్ర మంజరి

మూలగ్రంథము

1.	కృతికర్త	....	103
2.	వీరప్రతాపరుద్ర మహారాజు ప్రశంస	....	103
3.	రామరాజు ప్రశంస	....	104
4.	స్వరయోగ మతములు	....	105
5.	స్వరఫలములు	....	108
6.	ప్రాణగణనము	....	110
7.	హంస వివరణ	....	110
8.	యుద్ధము	....	111
9.	హంస స్వరూపము	....	112
10.	నాడుల వివరణ	....	113
11.	ఇడా నాడి	....	113
12.	పింగళానాడి	....	114
13.	సుషుమ్నానాడి	....	115
14.	నాసుల నడిపించుతీరు	....	115
15.	నాడి శుద్ధి	....	115
16.	వారశూల	....	117
17.	షణ్మాసఫలము	....	117
18.	మాసఫలము	....	118
19.	పక్షఫలము	....	119
20.	వారఫలము	....	120
21.	యాత్రా విధానము	....	121
22.	పంచ తత్త్వములు	....	121
23.	స్వరమండలి గ్రహగతులు	....	121
24.	తత్త్వములు తెలుసుకొనురీతి	....	122
25.	నాశములు	....	122
26.	పంచభూతముల గతులు	....	124
27.	హస్తమస్తక యోగము	....	128
28	ప్రశ్న చెప్పురీతి	....	130
29.	ఇన చంద్రుల దిక్కులు	....	132
30.	శరితము	....	133

31. శివశక్తి స్వరూప వర్ణనము 134
32. బలము 136
33. తత్త్వభేదములు - రోగములు 137
34. ఆయుప్రమాణము 137
35. ఛాయాపురుష లక్షణము 139
36. కాలచక్రము 139
37. కాలదండము 139
38. షట్కర్మలు 142
39. గర్భప్రకరణము 143
40. స్త్రీవశ్యము 143
41. పోట్లాటలు 144
42. క్షేత్రభేదాల వివరణ 147
43. అశ్వాసాంతము 148

అనుబంధం

నాడులు 151
నాడులు 152
పంచకోశములు 153
పంచభూత తత్త్వముల వివరణ 154
తెలుగు యోగుల స్వరగానము 155
పరమార్థ వచనములు 158
ఆశీస్సులు — శ్రీమతి యస్. ఆర్. వై. రాజ్యలక్ష్మిదేవి 159

Scientific Studies on Swara Yoga :

1. Yoga–Danda effect
By Swamy Kuvalayananda and
Dr. S. L. Vinekar 160

2. Electronasography Studies
By Dr. S. L Vinekar 162

3. Significnce of Nostrils in Breathing 163
By Dr. M V. Bhole and
Dr. P. V. Karembelkar

4. Diurnal Pattern of Nostril Breathing and Swara Yoga- A Pilot Study ....163 & 164
By Dr. Vijayendra Pratap

5. Relationship between nostril dominance and grip strength 164
By Dr. A. M. Moorthy, Dr. S. K. Ganguly and Dr. M. V. Bhole

6. Alternating cerebral hemispheric activity and the Lateralization of autonomic nervous function 164
By Deboroh A. Werniz et al

7. Alternating Lateralization of Flasma catecholamines and Nasal patency in Humnns 165
By Dr. Brain Kennedy, et al

8. Nasal Airflow Asymmetries and Human performance By Raymond Klein 166

9. Selective hemispheric stimulation by unilaterel forced nostril breathing 166
Dr. D. A. Wernt et al

10. Yoga Update-Breathing for the Brain 168

11. Breathe for the better health 171

12. A contemporary view of life force Biology: 173
The Merging of Kundalini Yoga and the neurosciences
By Dr. David Shannahoff - Khalsa

13. Bibliography on Swarayoga 184

14. తప్పు ఒప్పుల పట్టిక 184

సాహిత్య విభాగం :
స్వరయోగ గ్రంథాలు - పరిచయం

చతుష్షష్టిః కళలలో యోగశాఖలలోని ఒక్క స్వరశాస్త్రానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడింది. శివతత్త్వ రత్నాకరం (ప్రథమసర్గ)లో కెలాడి బసవ భూపాలుడు పేర బసవప్ప నాయక్ (క్రీ. శ. 1694-1714) ఇలా పేర్కొన్నాడు :

"దేశభాషా లిపి జ్ఞానం లిపికర్మ చ వాచకమ్,
గణక వ్యవహారా చ స్వరశాస్త్రం చ శాకునమ్."[1]

హఠ సంకేత చంద్రిక, హఠ తత్త్వ కౌముది గ్రంథకారుడు సుందరవేత వైద్య (క్రీ..శ. 1675-1775) భూపాల వల్లభమ్[2] లో స్వరశాస్త్రం లేకపోతే జ్యోతిష్యమే లేదన్నాడు.

"గణితం సంహితా హోరా త్రిస్కంధ జ్యోతిషం విదుః,
స్వరశాస్త్రం వినాహ్యేత త్రితయం న విరాజతే."

సంస్కృతంలో ప్రామాణిక స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలు రెండు : అవి స్వర చింతామణి,[3] శివ సర్వోదయః.[4] ఇవేగాక స్వరోదయ విచారం,[5] స్వరభేద

---

1. శివతత్త్వ రత్నాకరః, జి. మరుల సిద్దయ్య, ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థ మైసూరు, 1966.
2. భూపాల వల్లభమ్ (MS) సుందరదేవ **NOL 4654/20.**
3. స్వర చింతామణి, పమ్మి త్యాగరాయశెట్టి, మద్రాసు - 1924.

4.ఎ. శివ సూర్యోదయ, యన్ గురులింగశాస్త్రి.

బి. అద్వైత సుధానిధి - పట్టసపు వెంకటేశ్వర్లు (రాజమండ్రి) 1905.

సిద్ధాంతః,[6] స్వరవర్ణకళా,[7] స్వరోదయః[8] అనే అముద్రిత గ్రంథాలున్నాయి. అంబదాస్ వ్రాసిన పవన విజయ స్వరోదయ[9] హిందీ భాషలో గల అముద్రిత గ్రంథం.

ప్రాంతీయ భాషలలో మొట్టమొదటిగా స్వరశాస్త్రం రచించిన ఘనత తెలుగు భాషకు దక్కింది. అన్ని ప్రాంతీయ భాషల కంటె ముందుగానే తేట తెలుగులో గణపనారాధ్యుడు ఈ నూతన పంథాకు శ్రీకారం చుట్టాడు. గౌరయామాత్యుడు "స్వరమంజరి" అనే పేరుతో వేదాంతగ్రంథాన్ని రచించినట్లు మల్లయ వ్రాసిన పల్నాటి వీర చరిత్ర - కోళ్ళపోరు అవతారికను బట్టి తెలుస్తున్నది.

ఇందు శివసూర్యోదయ షట్చక్ర నిరూపణముల శ్లోకములతో అర్థ వివరణ కలదు.

సి. స్వరశాస్త్రం - ఆర్. చంపతిరావు 1937.

డి. స్వరశాస్త్రం - టి. రంగాచారి 1928.

5. స్వరోదయ విచారః **MS.** 10286 ప్రాచ్యపరిశోధన సంస్థ, బరోడా.

6.ఎ. స్వరభేద సిద్ధాంతః - 11462 ప్రాచ్యపరిశోధన సంస్థ - బరోడా,

బి. స్టేట్ ఆర్కైవ్స్, ఎగ్మోర్, మద్రాసు.

7. స్వరవర్ణకళా అనే గ్రంథంలో చంద్రసేనముని మానవులకు ఇవే ఉత్తమ జ్ఞానమని వర్ణించాడు.

> "చంద్రసేన మునిప్రోక్తం స్వరవర్గ కళాభిధమ్
> ఏవచ్చ త్రిషు లోకేషు జ్ఞానమిచ్ఛంతి మానవాః
> తత్స్వరం నామ సిద్ధక్షం కరస్థమివ దృశ్యతే."

పి. 611/2, ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థ, మైసూరు.

Vol IX, 1983 పుట - 762.

8. స్వరోదయ పద్మావితన, **G.3780/1,** తెలుగు, మైసూరు.

9.ఎ. పవన విజయ, స్వరోదయ, **R. 635,** ఉజ్జయిన్.

బి. బరోడా, 13682.

సి. పవన విజయ (సర్వోదయ) పి. ఎల్, తెలుగు బ్రహ్మాండ పురాణ.

"తత్త్వసారం బెల్ల దలపోసి కూర్చి
తేటతెల్లముగాను తెలుగువారలకు
స్వరమంజరి యనంగ జగములో వెలయ
జేసిన పుణ్యుండు శివ పదార్చకుడు
కౌండిన్య గోత్రుడా గౌరయామాత్యు."

ఈ ద్విపద గ్రంథం నేడు అలభ్యం. ఈ గౌరయామాత్యుడూ, ద్విపద నవనాథ చరిత్రకర్త గౌరన ఒక్కరే కాదు[1] భిన్నులు.

డా॥ జి. నాగయ్య గారు భిన్నులు అన్నారేగాని కారణం తెలుపలేదు. నవనాథ చరిత్రలో (పుట-7) గౌరన తనను గురించి ఇలా చెప్పుకున్నాడు :

"తనయు డుత్తముండు గౌతమగోత్ర
జుండు.............................
భ్రమరాంబికా వర ప్రాప్త విచిత్ర
విమల సాహిత్య ప్రవీణాధికుండు."

స్వర శాస్త్రం "పౌరల పంచకము"[2] అనే పేరుతో పద్యములలో రచింప బడినట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ పౌరల పంచకము అలభ్యం. ఎ.పి. గవర్నమెంటు మ్యూజియం & రీసెర్చి సంస్థ, కాకినాడ, క్యూరేటర్ శ్రీ యస్. దాశరథి గారి కథనం[3] ప్రకారం పౌరల పంచకము తమ సంస్థలో లేనట్లు తెలియ జేశారు.

విజయనగరం వాసి పక్కి రంగనాయకులు నిర్వచన స్వర దర్పణము అనే పద్యకావ్యాన్ని 1899 లో ప్రచురించినారు. మంగళాచరణంలో శివపరంగా

---

1. ద్విపద వాఙ్మయము, జీ. నాగయ్య, వెంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయము, తిరుపతి, 1967.
2. పౌరల పంచకము- పద్యం అసమగ్రం- స్వరశాస్త్రం. ఆంధ్ర వాఙ్మయ సూచి. కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు, అముద్రిత గ్రంథం. ఆంధ్రసాహిత్య పరిషత్ పుస్తక భాండాగారము. భాగము- II 1929.
3. క్యూరేటర్‌గారి లేఖ తేది 29-7-86. గోకల శేషాచలం నాయుని పుత్రుడు వెంకట నరసింహరావుచే తాత్పర్యం వ్రాయబడినది. సిటీప్రెస్, బ్రాడ్‌వే, మద్రాసు.

గాక వైష్ణవ సంప్రదాయం[1] పేర్కొనబడింది. దేవతావందనంలో కవిత్రయాన్నీ స్మరించటం జరిగింది. స్వరయోగుల నామధేయాలు ఎచ్చటా పేర్కొనలేదు. ఈ గ్రంథంలో ముఖ్య విశేషం కవి తన గురు పరంపరను పేర్కొనడం[2] -

గురుపరంపర

కుప్పతి అనంతాచార్యులు

|

పాపయ

|

శంకరయోగి

|

పక్కి రంగనాయకులు

దీనినిబట్టి పక్కి రంగనాయకుల గురువు, సనారి విశ్వనాథావధూత గురువు శంకరయోగి కనుక ఒక్కరే కావచ్చు. విశ్వనాథావధూత పాలకొండ (శ్రీకాకుళం జిల్లా) నివాసి కావడం ఈ అంశాన్ని ధ్రువపరుస్తున్నది. గ్రంథాశ్వాసాంతంలో "ఇది శంకర గురువర చరణారవింద మకరంద సందోహపాన నిరత, భారద్వాజ గోత్ర పవిత్ర, అప్పల నరసయార్యపుత్ర, వివిధ యోగీశ్వర విధేయ, రంగనాయక నామధేయ ప్రణీతంబైన నిర్వచన స్వరదర్పణంబున ప్రథమాశ్వాసము." అని ఉన్నది.

తెలుగులో తొలి స్వరయోగ గ్రంథం :

ఓరుగల్లు నేలిన కాకతీయుల కాలంలోని యోగరత్నాలలో ఒకడు గణపామాత్యుడు. ఇతడు 14వ శతాబ్ది పూర్వార్థంలో స్వరశాస్త్ర మంజరి అనే పేరుతో

---

1. శ్లో. ప్రణమ్య జగదాధారం రామచంద్రం రఘూద్వహం,
పురుషార్థ ప్రదం రమ్యం స్వరశాస్త్రం సమారభే.

2. తే॥ చటుల సంసార బంధ నాశంకరుండు
యోగివరులందు రాజిల్లు యోగినాథు
డట్టి శంకర గురువరు నమల చరితు
సన్నుతించెద నస్మదాచార్యవర్యు.

చిన్న ద్విపద కృతిని రచించినాడు. ద్విపద వాఙ్మయంపై పరిశోధన చేసిన డా॥ నాగయ్యగారు ద్విపద ప్రాముఖ్యం వివరిస్తూ "ఏ భాషయందయిన కవితా పరిణామమునకు గేయమే చివరివర. అట్టి గేయరూపమయిన కవిత తరచు పాడుచు ఆనందింపదగిన ఆటపాటగా ఆరంభమై యుండును." అన్నారు. వీరు తెలుగు వాఙ్మయంలో 245 ద్విపద గ్రంథాలు రచియింపబడినట్టు లెక్కించారు. ముఖ్యమయిన ద్విపద గ్రంథాలలో ఇది ఒకటి. ఈ గ్రంథాన్ని గురించి మొదట తెలిపినవారు ప్రసిద్ధ చరిత్రకారులు డా॥ నేలటూరి వెంకటరమణయ్యగారు, వీరు హంపీ యాత్రలో ఈ లిఖిత ప్రతిని సంపాదించి మద్రాసు ప్రాచ్యలిఖిత భాండాగారానికి యిచ్చారు. ఆ పిదప, తిరుపతికి యిది తరలింపబడింది.

స్వరం అంటే గాలిని పీల్చి విడిచేటప్పుడు కలిగే శబ్దం. స్వరశాస్త్ర మంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసాలను గురించి తెలియజెప్పే విజ్ఞానం. ఈ స్వర శాస్త్రం ద్విపదమంజరిలో వ్రాయబడడంచేత స్వరశాస్త్ర మంజరి అని పేరు పొందింది.

వ్రాతప్రతి వివరాలు :

ఈ ముద్రిత గ్రంథానికి ఆధారభూతమయిన వ్రాతప్రతిని గురించి ముందు ముచ్చటించాలి. ఈ క్రింది వ్రాతప్రతి ఈ గ్రంథముద్రణకు ఉపకరించింది.

1. 1947 ప్రచురించిన మద్రాసు ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం క్యాటలాగు సంపుటము[1] పుటలు 2532-33.
2. పై వ్రాతప్రతి తిరుపతి ప్రాచ్యలిఖిత భాండాగారానికి తరలించబడింది. దాని నెం. **D. 2254** గ నమోదు అయింది.

   ఆకులు 50. ఆకు పొడవు వెడల్పు 17.2 సెం.మీ. × 3.2. ఆకులోని పంక్తులు-5 కొన్నిచోట్ల-6. పంక్తిలోని అక్షరములు 26 నుండి 28. ఆకులకు రెండుపైపులా కలదు. దీనిలో సప్త ప్రకరణమను వేరొక గ్రంథము కలదు.

---

1. ఎ. శంకరన్, వాల్యూం నెం. **IX**,, డి. నెంబర్స్-2041-2273, మద్రాసు, 1947.

సమగ్రం. కృత్యవతరణిక లేదు. వ్రాత మంచిది. శైథిల్యంలేదు. గ్రంథ పాతములు లేవు. తప్పులు చాలా గలవు. సంస్కృత గ్రంథమునకు ఇది తెలిగింపయి ఉండును.

గ్రంథాంతమందు ఈ వ్రాత కలదు :

"విరోధి నామ సం॥ కార్తీక శుక్రవారం యీ స్వరమంజరి పుదుచ్చేరితో మాజేటి సర్వేశలింగం ఖాసాకు వ్రాసుకొనెను."

నిడుదవోలు వెంకటరావుగారు మాజేటి సర్వేశలింగం గురించి ఇలా వ్రాశారు: "ఇతడు తూర్పు గోదావరి జిల్లా నీలపల్లి వాస్తవ్యుడు. బ్రౌన్‌దొర వారికి అనేక గ్రంథములను తాటి యాకులపై వ్రాసి సమకూర్చెడివాడు. పుదిచేరియో పుదుచ్చేరియో చెప్పవలసుకాని గ్రామమునుండి అనేక ప్రతులు వ్రాసినాడు. నీలపల్లి ఫ్రెంచి స్థావరమయిన యానాంకు దగ్గర. పుదుచ్చేరి కూడా ఫ్రెంచి స్థావరమే. ఇతని కుమారుని పేరు చంద్రశేఖరం. ఇతనిపై గిట్టక ఎవరో మూర్ఖ చరిత్రము అను గ్రంథము వ్రాసిరి. సాంబయ్య పుత్రుడే చిరుతొండనంబిశాఖ వాడట.[1]

బ్రౌన్ దొర గ్రంథసేకరణ 1824 లో ప్రారంభమయి, 1845 లో తన నంభై ఏట తన ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయమును మద్రాసు లిటరరీ సొసైటీ వారికి స్వాధీనం చేసినట్లు ఆరుద్రగారు[2] వ్రాశారు.

బ్రౌన్ తెలుగు కావ్య సముద్ధరణలో మాజేటి సర్వేశలింగంను మొకాషిం కారుతుగా ఆర్. పద్మావతి[3] పేర్కొన్నారు.

---

1. బ్రౌన్ దొర పండిత సదస్సు - ఆంధ్ర పత్రిక, 15-11-1977.
2. సి. పి. బ్రౌన్ (1798-1884) వర్ధంతి, ఆంధ్రజ్యోతి.
3. బ్రౌన్ తెలుగు కావ్య సముద్ధరణ. డా॥ ఆర్. పద్మావతి, నవ్య పరిశోధక ప్రచురణలు-986, పే-299, డి-705, రాధామాధవ సంవాదము.

మంజరీ ద్విపద-గేయ లక్షణం :

కావ్యాలంకార చూడామణియందు విన్నకోట పెద్దన "వలదు ప్రాసం బంద్రు పరుస మంజరికి" అని మంజరిని ద్విపద భేదంగా సూచించాడు.

అనంతుడు మంజరి లక్షణాలను ఇట్లు పేర్కొన్నాడు :

"శ్రీమందిరాకారు జితదైత్యధీరు
గీర్తించుచో బుణ్యవర్తనుండనుచు
యతిమాఱు ప్రాసమిట్లచ్చోట నిడక
సరసిజనాభాయ సముదగ్రసాహ
సాయ నమోయంచు శబ్దమొక్కటియు
రెండు పాదముల నీక్రియ బంచి యిడక
వెలయు ప్రాసములేని ద్విపదయై బరగ".

(ఛందోదర్పణము 3-49)

మంజరీ ద్విపదకు ప్రాసనియతి ఉండదని, ఏ పాదానికి కాపాదం తెగిన ట్లుండవలెనని, ఇది ద్విపద భేదమని అనంతుని అభిప్రాయం. గేయాలలో లయానుసారియైన మాత్రాసంఖ్య మాత్రమే నియతం కాని ప్రాసాద్యుంసి లచ్చికాలే. ప్రాసనియతి లేకుండడం వలన మంజరీ ద్విపద పద్య లక్షణానికంటె గేయ లక్షణానికి సన్నిహిత మవుతున్నది. ప్రాసనియతి లేని ద్విపదయే మంజరి కదా! రెండు పాదాలు గల పద్యాలకే ద్విపద అనే పేరు సార్థకమవు తుంది. కాని ఏక పాదంగల పంక్తికి ద్విపద అనే పదం చెల్లదు. అయినా ఆ ఒక్క పాదలక్షణం ద్విపద లక్షణం కనుక ఈ మంజరిని కూడా మంజరీ ద్విపద అని, ద్విపద మంజరి అని లాక్షణికులు పేర్కొన్నారు,

ద్విపద తెలుగుదేశీచ్ఛందస్సని, తెలుగు వారి సొంత ఆస్తి అని డా॥ నాగయ్య[1] గారు వ్రాశారు.

---

1. ద్విపద వాఙ్మయము- డా॥ నాగయ్య తిరుపతి, 1967 పుట-51.

చారిత్రతక విశేషాలు :

స్వరశాస్త్ర మంజరి వలన పెక్కు చారిత్రిక విషయాలు తెలుస్తున్నవి. ఈ కారణం వలన కూడా ఈ గ్రంథ ప్రశస్తి హెచ్చింది. యోగగ్రంథాంలో చారిత్రిక విశేషాలు తెలియచెప్పిన వాటిలో మొదటి గ్రంథ మిది అయితే, రెండవది కొండి గణపతిదేవుని శివయోగసారమే. శివయోగ సారంలో అనేక చారిత్రక విశేషాలు పేర్కొనక పోయినా చెప్పిన విషయాలు ఆంధ్రుల చరిత్రలో ప్రధాన ఘట్టాలే. అవి తెలుగువారి కీర్తి పతాకాన్ని 1323 వ సంవత్సరంలో ఎగురవేసిన కాకతీయ సామ్రాజ్యం ఆఖరి అధిపతి వీరప్రతాప రుద్రుడు ఓడిపోయి మండలేశ్వరులు అధికారం చేజిక్కించుకొనడం. దీనికి ప్రధాన సూత్రధారి ఢిల్లీ ప్రభువయిన మహమ్మదు తుఘలాయ్ షా. ఈ తుఘలాయ్ షా మన్ననలు ఈ గ్రంథ రచయిత అన్న అయిన రామరాజు పొందితే ఈ గ్రంథ రచయిత తండ్రి అయిన గన్నయామాత్యుడు ప్రతాప రుద్రుని మంత్రికావడం విశేషం. స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలలో యుద్ధ విశేషాలు అనేకం వర్ణించబడి ఉండటం మహామంత్రులు స్వరయోగ సాధన చేసేవారన డానికి నిదర్శనం. ఈ కుటుంబంలోని వ్యక్తే రచయిత కావడం కూడా కాకతాళీయంగా జరిగింది. గణపనారాధ్యుని గురించి చారిత్రతక వీరుల, సాహిత్య వేత్తల అభిప్రాయాలు మొదట పరిశీలిద్దాం.

స్వరశాస్త్ర మంజరి : చారిత్రతక, సాహిత్య పరిశోధనలు :

ఈ శీర్షికలో నేలటూరి* వెంకటరమణయ్య గారి వ్యాసం స్వరశాస్త్ర మంజరి రచయితను గుర్తించడానికి ముఖ్యమయింది. మనకు ప్రస్తుతం లభిస్తున్న తాటియాకుల గ్రంథంలో రచయితను గురించి లేకపోవడం అనేక ఊహాగానాలకు హేతువు అయింది.

గణపనారాధ్యుడు :- ఈ కవి ఆంధ్రుల కపరిచితుడు. ఇతడు స్వర శాస్త్రాన్ని చిన్న ద్విపద కావ్యంగా రచించినాడు.

---

* డా॥ నేలటూరి- భారతి- 12వ సంపుటము, సంచిక-1, పుట-29-31.

"ఇటీవల నేను హంపియాత్రకు పోయినపుడు అచట ఆంధ్ర గ్రంథము లేవేని దొరకునా అని పలువుర నడిగితిని. కాని యెచటను లభింపవయ్యెను. అట్లే యా గొంది యందును విచారించగా రెండు మూడు సంవత్సరముల పూర్వము అచటనున్న తాళపత్ర గ్రంథములనన్నింటిని తుంగభద్రలో వైచితిమని వారు చెప్పగా విని చింతించితిని. అయినను నాతోడ వచ్చిన మిత్రులు టి. వి. రంగా చార్యులుగారు నావలె హతాశులుగాక కంటి కగపడిన వారి నందరిని తాళపత్రి గ్రంథము లేవేని తమకడ గలవాయని విచారించుచుండిరి. ఒకనాటి ఉదయము మేము ఆనెగొందిలో ఒక భాగము చింతామణి వీక్షింపబోయినప్పుడు అచటనున్న ఒక శైవమఠమున జొచ్చితిమి. ఆ మఠాధిపతియగు శ్రీ సుందరానంద స్వాముల వారు మా కా మఠమును జూపునపుడు మిత్రులు రంగాచార్యులు యథావిధిగా తమ కడ తాళపత్రగ్రంథము లేవియేనియు గలవా ? అని అడిగిరి. వారు తమ దగ్గర రెండు గ్రంథములు కలవని వానిని తెచ్చి మా ముందు వైచిరి. అందొకటి గ్రంథాక్షరముల భగవద్గీత, రెండవది స్వరశాస్త్రము. స్వరశాస్త్రము మిక్కిలి పురాతన గ్రంథమగుటచేతను, అపరిచిత మగుటచేతను దానిని మాకిండని స్వాముల వారిని వేడితిమి. వారు వెంటనే మా కా గ్రంథము నొసంగిరి. వారి ఎడ కృతజ్ఞుడను.

"ఈ గ్రంథకర్త కౌండిన్య గోత్రజుడు. ఇతని తండ్రి గణ్ణయా మాత్యుడు, తల్లి దేవమాంబ. అన్న రామరాజు, చెల్లెలు అన్నమాంబ, ఉనికిపట్టు ఓరుగల్లో, తత్ప్రాంతదేశమో. తన వంశాదికములను కవి ఇట్లు వర్ణించుకొన్నాడు.

"ఆదిమ బ్రహ్మకు నాత్మ సంభవుడు
ఆతనికి గౌండిన్యు డతని గోత్రమున
గణ్ణయామాత్యు డగణ్యవిక్రముడు
సత్యసదాచార సన్మార్గవర్తి
చంద్రశేఖరపాద సద్భక్తిపరుడు
భూమండలమున జంబూద్వీపమందు
భారత వర్షమున భరత ఖండమున
హిమసేతు పర్యంత మెల్లను వెలసి

ఆ దేశములకెల్ల నధిపతియైన
వీరప్రతాపుత్తె వెంయు రుద్రుండు
ఆ రుద్రభూపతి కాలయంబైన
సొంపారు నర్ధీశ్వర యోరుగంటి
మంత్రి శేఖరవృత్తి మహిమీద వెలసి
దేవమాంబిక తోడ తెరగొప్పగూడి
కులమందు చంద్రులు కొడుకులు గొలువ
కొడుకులలో పెద్ద గుణవంతుడైన
రామరాజ భూమిరమణుతో వెలసి
రాజవిక్రమ వృత్తి రాజపూజితుడు
పరసతీ సోదర భావంబు బిరుదు
బ్రహ్మణ్య పరమూర్తి పరమార్థవేది
ఆగమ వేద సదాచార యుతుడు
బంధు చింతామణి పరవుపకారి (?)
సురరాజ భోగ భాసుర రక్షకుండు
దానధర్మైక తాత్పర్య చిత్తుండు
మహనీయ వృత్తిని మహిమీద నడిపి
ఏకపత్నీవ్రతం బింపార నడపి
కొడుకుల గూతుం కొమరొప్పగాంచి
సుఖలీల విభవంబు సొంపారనుండి
కాకతీయ రాజ్యంబు కడచన్న మీద
నొగి సురత్రాణుని నుద్దండరాజ్య
మహిమతో జెన్నారు మన్ననమీద
నిజభుజ విక్రమ సిరి నిపుణుండు
శ్రీలొసగి పురాణ శ్రీకాంతుడగుచు
అశ్వ సామంతుల నాందోళములును
వీణాదివాద్యముల వేదఘోషముల
మంగళ పాఠక మహిత కీర్తనల
మండలేశ్వర లీల మాన్యుగాలేర (?)

మంత్రి శేఖరుడైన మంత్రికసుజుండు
మానిత గుణియన్న దూంబ కగ్రజుడు
సంసార మధ్యస్థ సాధకోత్తముడు
గణపనారాధ్యుడు కమనీయమూర్తి.

కవికాలము :

గణపనారాధ్యుని కాలమును నిర్ణయించుట సులభము. ఏలన అతని పంత్రి గణ్యయామాత్యుడు. ఓరుగంటి ప్రతాపరుద్ర మహారాజునకు మంత్రి. అన్నయగు రామరాజు కాకతీయ రాజ్యము గతించిన పిమ్మట సురత్రాణునిచే మన్ననంను బొంది మండలేశ్వరులలో మాన్యుడై యేలినాడు. వీర ప్రతాప రుద్ర నరపతి కాకతీయ రాజులలో కడపటివాడు. ఇతడు క్రీ. శ. 1295 మొదలు 1323 వరకును రాజ్యపాలనము జేసెను. గణ్యయామాత్యుడును అప్పటి వాడే యగును. ఇక రామరాజును మన్నించిన సురత్రాణుడు ఢిల్లీ ప్రభువగు మహమ్మదు తుఘలాయిషా. ఇతడు క్రి శ. 1323 న ఓరుగంటిపై దండయాత్రి చేసి ప్రితాపరుద్రుని బందీనిజేసి కాకతీయరాజ్యమును విధ్వంసమొనర్చి మహమ్మ దీయ సామ్రాజ్యము నాంధ్రిదేశమునందు నెలకొల్పెను. ఈతని అధికార మాంధ్రి దేశమున క్రి. శ. 1345 వరకు సాగెను. ఆ సంవత్సరమున ముసునూరి కాపయనాయకుడు[1] ఆంధ్రిస్వాతంత్ర్య స్థాపనార్థము నడుముకట్టుకొని యనే కాంధ్రినాయకుల సాయముచేత మహమ్మదీయులను తెలంగాణమునుండి వెడల నడచెను. కావున సురతాణునిచే[2] మన్నన బడసిన రామరాజు క్రి॥ శ॥ 1323-45 ల మధ్య కాలమున వెలసినాడనుట స్పష్టము. గణపనారాధ్యుడు తన గ్రింథమును అప్పుడే రచియించి ఉండవలెను.

---

1. ముసునూరి కాపయ్య నాయకుని గురించి డా॥ బి. యస్. యస్. హను మంతరావు ఇలా వ్రాశారు :

"పోలవరం, పిల్లలమర్రి గణపేశ్వరం శాసనముల నుండి, వెలుగోటి వారి వంశావళి నుండి, ఫెరిస్తా మొదలయిన ముస్లిం చరిత్రకారుల రచనలు నుండి కాపయ చరిత్ర తెలుస్తున్నది. క్రి. శ. 1336 లో కాపయ ఓరుగల్లును అక్రిమించినాడు. ఆంధ్రిదేశాధీశ్వర, ఆంధ్రిసురత్రాణ అనే బిరుదులతో శాసనములు వ్యవహరిస్తున్నాయి. అనితల్లి కలువచేరు శాసనము. "అథ పంచోత్తర సప్తతి నాయక సంసేవ్యమాన పదపద్మః

ఆంధ్రకవి తరంగిణీ కారులు శ్రీ చాగంటి శేషయ్య నేలటూరి వారి వ్యాసమును యథాతథంగా ఆంధ్రకవి తరంగిణి (IV. 46-49)లో ఉట్టంకించారు.

"కాకతీయ రుద్రాంబ కల్లుడును, ద్వితీయ ప్రతాపరుద్రుని మంత్రియు నగు నిందులూరి యన్నయ మంత్రి కౌండిన్య గోత్రుడు. అతని తండ్రి పెద గన్నయామాత్యుడు. ఈ గణపారాధ్యకవి తండ్రియైన గణ్ణయామాత్యుడా పెద గన్నయకు సోదరుడో పినతండ్రియైన గణపతి దేవుని కొడుకో యై ఉండునని

కాపయనాయకః." అంటే కాకతీయుంనాటి నాయకులందరూ కాపయను చెలిమి చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ఓరుగల్లు సమీపంలోని భీమవరం చెంత భయంకర యుద్ధం క్రీ॥ శ॥ 1366 లో జరిగింది. కాపయనాయకుడు ఓడి మరణించినాడు. డా॥ బి. యస్. యల్. హనుమంతరావు, ఆంధ్రుల చరిత్ర, గుంటూరు. 1983, పుటలు 397, 303.

2. తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో మరొక మహమ్మద్ సుల్తాన్ మన్ననలు పొందినవాడు కుంటమొక్కల మల్లయ మంత్రి. వినుకొండకు ప్రభువు. ఆంధ్రకవుల చరిత్రము, వాల్యూం 11. పుట 156 లో ఇలా వర్ణించ బడినది :

సీ॥ "మహమదు సురతాని మన్నింప నొదయుడై
లీలతో దుర్గంబు లేలినాడు
గజపతి రాయల కరుణచే బెహదా మ
హపాత్ర విభవంబు లందినాడు."

మహమదు సురతాని యను పద్యములో చెప్పబడిన అతడు మూడవ మహమద్‌షా అనునతడు. ఇతడు క్రీ॥ శ॥ 1470 లో కొండపల్లి, కొండ వీడు మొదలయిన ప్రదేశములను జయించినట్లు కృష్ణస్వామి అయ్యం గారు వ్రాసియున్నారు.

శైవాచార సంగ్రహము - జీ. జె. సోమయాజి - పుట XIV **G.C.M.L Madras-1951.**

తోచుచున్నది.. శ్రీ వెంకట రమణయ్యగారు నిర్ణయించిన కాలము సరిఅయినది. స్వరమంజరిని నేను చూడలేదు. ఇతని కవిత సరసమయినదని పైన వ్రాసిన ద్విపదలను బట్టి తెలియుచున్నది."

శ్రీ శిష్టారామకృష్ణశాస్త్రి తమ తెలుగు సాహిత్య చరిత్ర-తులనాత్మక పరిశీలన అను సిద్ధాంత వ్యాసంలో ఇలా వ్రాశారు: "గణపనారాధ్యుడు (1323-45) స్వరశాస్త్ర రచయిత. అదిమ బ్రహ్మకు నాత్మసంభవుడు అను పై ద్విపదలు బట్టి ప్రతాపరుద్ర మహారాజు క్రీ॥ శ॥ 1295 నుండి క్రీ॥ శ॥ 1323 వరకు ఓరుగల్లును పాలించెను. తరువాత కాకతీయ రాజ్యమున ఢిల్లీనవాబు ప్రతినిధి యగు సురత్రానుడు క్రీ॥ శ॥ 1345 వరకు అధికారము చేసెను. ఈతని కాలముననే గణపనారాధ్యుని అన్నయగు రామరాజు మంత్రిగా నుండుటచే నీ కవికూడ ఆ కాలమున ఉండెననుట స్పష్టము.

"మరియు కాకతి రుద్రాంబ కల్లుడును, ద్వితీయ ప్రతాపరుద్రుని మంత్రియు నగు నిందులూరి యన్నయమంత్రి కౌండిన్యగోత్రుడు. ఈతని తండ్రి పెద గన్నయామాత్యుడు కాన గణపనారాధ్యకవి తండ్రియైన గణ్ణయామాత్యునకు నా పెద గణ్ణయామాత్యునకు నెట్టి సంబంధమైన గలదేమో!"

బులుసు వేంకటరమణయ్యగారు ఆంధ్రకవి సప్తశతిలో ఇలా అభిప్రాయ పడ్డారు :-

"ఈ కవి కౌండన్య గోత్రుడు. గణ్ణయామాత్య, దేవమాంబల పుత్రుడు. ఓరుగల్లు ప్రాంతము ఇతని నివాసము. ఇతని యన్న రామరాజు కాకతీయ రాజ్య పతనాంతరము ఢిల్లీ సుల్తాను మహమ్మద్ తుగ్లక్‌షా వలన మన్ననలు పొందెను. కావున ఇతడు 1323-1345 ల నడుమ ఉండి ఉండవచ్చు. ఈ గణపనారాధ్యుడు అప్పటివాడై ఉండవచ్చు. ఈతని తండ్రి ప్రతాపరుద్రుని వద్ద మంత్రియట. ఈ కవి యోగశాస్త్రవేత్త అయినందున యోగశాస్త్రము లన్నింటిని పరిశోధించి స్వరశాస్త్రము ద్విపదగా రచించెను."

గణపనారాధ్య కవి స్వరశాస్త్రాన్ని మంజరీ ద్విపదలో రచించినాడు. ఇతడు యోగశాస్త్రవేత్త కూడానట. అందుచే యోగశాస్త్రానుసారంగా కూడా

స్వరశాస్త్రం రచించాడట. ఆంధ్రభాషలో ఇదియే మొదటి సంగీత శాస్త్రంగా కనబడుతున్నది.[1]

ఆంధ్ర ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర అన్న మరో సిద్ధాంత వ్యాసంలో డా॥ టి. సుశీల[2] ఇలా వ్రాశారు.

“స్వరశాస్త్రము-అముద్రితము” ఇందు నాడుల విషయములు, వశీకరణ ప్రశ్న శాస్త్రాదికములకు సంబంధించిన విషయములు వర్ణితములైనవి. మంజరీ ద్విపద బద్ధమగు రచన. గ్రంథారంభమే వివాదముగా ఉన్నది. దీని కర్త ఎవరో తెలియదు కాని కృతి మాత్రము రామార్పితము.”

డా॥ జి. నాగయ్య[3] గారు ద్విపద వాఙ్మయములో ఇలా ముదింపుచేశారు. “స్వరశాస్త్రమను చిన్న ద్విపద కృతిని గణపారాధ్యుడు (పద్నాలుగవ శతాబ్ది పూర్వార్ధం) రచించెను. గణపవారాధ్యుని తండ్రి అయిన గణ్ణయామాత్యుడు ఓరుగంటి ప్రతాపరుద్ర మహారాజుకు మంత్రి.

“స్వరశాస్త్రము వేదాంత గ్రంథము. ఇందు యోగశాస్త్రములు వివరింపబడినవి.”

ఈ సిద్ధాంత వ్యాసాలలో సారాంశమేమనగా స్వరశాస్త్రం ఆంధ్ర భాషలో మొదటి సంగీతశాస్త్రం, 2. దీనికర్త ఎవరో తెలియదు, 3. వేదాంతగ్రంథం, 4. యోగశాస్త్రములు వివరింపబడినాయి.

---

1. Complete History of Telugu Leterature Vol-I (upto A D 1375) శిష్టా రామకృష్ణశాస్త్రి, మద్రాసు యూనివర్శిటీ-15, 1957 PP - 715 to 716.

2. ఆంధ్ర ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర, డా॥ టి. సుశీల, ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయము వారిచే Ph.D. డిగ్రీ ఒసంగబడిన సిద్ధాంత వ్యాసము. ఆంధ్రప్రదేశ్ బుక్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, సికింద్రాబాద్, 1977 పుటలు-462-463.

3. ద్విపద వాఙ్మయము డా॥ జి. నాగయ్య, తిరుపతి పుట-196.

సిద్ధాంత వ్యాసాలలో పేర్కొన్న సారాంశ లోపములును శ్రీ ఆరుద్ర గారు సరిచేశారు. సమగ్ర ఆంధ్ర సాహిత్య 5-133 లో కొలని గణపతి దేవుడు అన్న వ్యాసంలో స్వరశాస్త్ర మంజరిని గూర్చి ఇలా వ్రాశారు :-

"గణపనారాధ్యుడనే కవి స్వరమంజరి అను ద్విపద కావ్యమును వ్రాశాడు. అందులో కవి తనకు పరనారీ సహోదరుడు అను బిరుదు చెప్పుకోలేదు కాని, తన అన్నగారు రామరాజుకు "పరసతీ సోదరభావంబు బిరుగు" అని చెప్పాడు. శివయోగ సారము, మనోబోధ, వ్రాసిన గణపతి దేవుని తండ్రి పేరు ఆదిమూలుడు.అందుచేత ఇద్దరూ ఒకరు కారని చెప్పాలి.

"అదీకాక తొలి గణపనారాధ్యుడు (అంటే స్వరశాస్త్ర రచయిత) ప్రతాప రుద్రుని కాలంలోను, ఆ తరువాత ఓ రెండు పుష్కరములు జీవించి యుంటాడు. ఆతని అన్న రామరాజు ఢిల్లీ సుల్తానుచే మన్ననలు పొందినట్లు స్వరశాస్త్ర మంజరిలో ఉంది. అయితే ఈ గణపనారాధ్యుడు కొలని గణపతిదేవుని పూర్వీకుడై ఉంటాడు, గోత్రాలు ఒక్కటే. ఒక రాజ్యంలోనే మంత్రులుగా కొలువు చేసినవారి సంతతిలో వాళ్లు. మొదటి గణపనారాధ్యుని స్వరశాస్త్రమంజరి వ్రాత ప్రతిని మిత్రులు నిడదవోలు సుందరేశ్వర రావుగారు నాకు దయతో ఇచ్చారు. ఇతడు ఈ వంశంలోని నాలుగవ తరంలోను, రెండవ గణపానారాధ్యుడు ఎనిమిదవ తరంలోను ఉంటారు "[1]

ఉమామహేశ్వర సంవాదరూపమయిన స్వరచింతామణి అనే 25 అధ్యాయాల గ్రంథం ఒకటి సంస్కృతంలో ఉంది. స్వరశాస్త్రం అనగా సంగీతానికి సంబంధించినదని పొరబడవచ్చునుగాని. సంగీతానికి దీనికి సంబంధం లేదు. ఇది యోగశాస్త్రం. ఇందులో పిండోత్పత్తి దగ్గర నుంచి శకునాలు వశ్యమూలికలు దాక ఎన్నో విషయాలు చెప్పారు. ఈ స్వరచింతామణికి[2] గణపనారాధ్యుని

---

1. సమగ్రాంధ్ర సాహిత్య చరిత్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, సికిందాబాద్, 1919 పుటలు 462-463.
2. స్వర చింతామణి (ఆంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌసు, మద్రాసు) అచ్చు వేశారు (1955). ఈ యోగ శాస్త్రాన్ని తెనుగుసేత శ్రీరంగాచార్యులుగారు పరిష్కరించారు.

స్వరశాస్త్ర మంజరి ముక్కకు ముక్క అనువాదము కాదు కాని రెండు గ్రంథాములోని విషయాలు ఒక్కటే.

"మహిమీద ముఖ్యమైయున్న యోగశాస్త్రములెల్ల యోచించిచూచి" అని గణహారాధ్యుడు వ్రాశానన్నాడు. ఈ స్వర చింతామణిని కూడా చూచి ఉంటాడు మొదటి గణహారాధ్యుని స్వరశాస్త్ర మంజరిని రెండవ గణపారా గణహారాధ్యుడు అంటే కొలని గణపతిదేవుడు చూచివుంటాడు. శివయోగసారంలో కొన్ని భావాలకు, దీనికి పోలికలు ఉన్నాయి. వీటిని తైఫారు చేయడం వేరే పరిశోధన. శివయోగసారం వ్రాయడానికి ముందు గణపతిదేవుడు స్వరశాస్త్రం వ్రాసినాడని మొదటి గణహారాధ్యుని అన్నలాగ సరసతీ సోదర భావంబు బిరుదుగా పెట్టుకొన్నాడని చెప్పుకొనడమే ఇక్కడ ముఖ్యం. ఈ బిరుదు పెట్టుకోవడంవల్ల శివయోగసారం, మనోబోధ వ్రాసింది ఒక్కరే అని తెలుసుకోవడానికి వీలవుతున్నది. మనోబోధలో గణపతి దేవుడు వైరాగ్యాన్ని చాలా తేట మాటలలో చెప్పాడు. మనోబోధతో వైరాగ్యాన్ని వేమన్న కూడా అలవరచుకొన్నాడు. ఇందులోని కొన్ని పాదాల మువ్వలు అతని ఆటవెలదుల పాదాల గజ్జెలైనాయి.

"తలలు బోడులయిన తలపులు బోడులా" అన్నాడు వేమన్న. గణపతి దేవుడు ఏమన్నాడో చూడండి.

"వెండ్రుకల్ చీరలు విడిచి పోయినను
మాయలు విడచునే మనసు భావింప
తలబోడ చీరయు తలపులో నెప్పుడు
తలపని పడుచుల తత్త్వజ్ఞుండుర్వి."

(మనోబోధ-340)

గణపతి దేవుని వేమన్న చాలాచోట్ల అనుసరించాడని చెప్పాలి. ద్విపదను నడిపించడంలో గణపతి దేవుడు గౌరనకు ఏమాత్రం తీసిపోడనే ఆరుద్ర వ్రాశారు.

మొత్తంమీద స్వరశాస్త్ర మంజరి యోగసాహిత్య విశేషాలనేగాక చారిత్రక విశేషాలను కూడా వెతికి తీసిన సద్గ్రంథం.

గణపనారాధ్యుడు పేర్కొన్న స్వరయోగ గ్రంథాలు :

గణపనారాధ్యుడు తన రచనలో తనకు పూర్వం గల కొన్ని స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలలో గల విభిన్న మతాలను పేర్కొన్నాడు. హరిమత శాస్త్రం అంటే విష్ణుపరంగా అన్వయం చెప్పుకోవాలి. శ్రీ విష్ణుయామళంలో ఈ హంసను ఇలా స్తుతించారు :

"ఏతాదృశ శరీరే తు పరమాత్మా వ్యవస్థితః
వాయుసూత్రేణ సర్వత్ర విశ్వత్వం ప్రతిభాసతే
తత్సూత్రం విద్ధి హే తాత జగత్కారణహేతుకం
తదేవ హంస సంప్రోక్తం మానసేన సమాయుతః.

హరశాస్త్ర మతం అంటే రుద్రయామళానికి వర్తిస్తుంది. లేక శివస్వరోదయమునకు కూడ చెందుతుంది. స్వరచింతామణి కూడా హరశాస్త్రమతమే. ప్రసిద్ధిగల ఈ రెండు గ్రంథాలను గణపనారాధ్యుడు పేర్కొనలేదు. నేలటూరి వారు హఠయోగ శాస్త్రంబు అధ్యాత్మమతము[1] అంటే, మరికొందరు అజపాయోగంబు అధ్యాత్మమతము[2] అని పేర్కొన్నారు. మూలగ్రంథంలో అజప అని పేర్కొనబడినది. అధ్యాత్మమతంలో అజపకు గల స్థానం అందరికీ తెలిసినదే.

ఇక వాసిష్ఠమతం అంటే వెంటనే స్మరణకు వచ్చేది హఠప్రదీపిక (1-18), హఠరత్నావళి (3-5). పై రెండు గ్రంథాలకంటె ముందుగా శివయోగ సారంలో[3] (క్రీ॥ శ॥ 1400) వాసిష్ఠమతం పేర్కొనడం గమనించదగినది. పై గ్రంథాలలో ఆసన విభజన రెండు సంప్రదాయాలను పేర్కొన్నది.[4] అవి వశిష్ఠాది మునులు మత్స్యేంద్రాది యోగులు అని. ఈ వాసిష్ఠులు ఎవరు ? యోగవాసిష్ఠ గ్రంథకర్తకాని, వాసిష్ఠ ధర్మసూత్ర గ్రంథకర్తకాని కాదు. మన

1. భారతి -12వ సంపుటం - సంచిక - 1, పుట 29-31.
2. ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర పరిశోధకులు.
3. హఠరత్నావళి.
4. వసిష్టాద్యైశ్చ మునిభిః మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ యోగిభిః.

గణపనారాధ్యుడు పేర్కొన్నది వాసిష్ఠ సంహిత[1](యోగకాండ). గణపారాధ్యుని తర్వాత గణపతిదేవుడు (క్రీ॥ శ॥ 1400), మల్లినాథ (క్రీ॥ శ॥ 1450), విజ్ఞాన భిక్షు (క్రీ॥ శ॥ 1580) లు భావగణేశలు (క్రీ॥శ॥ 1550) కూడ ఈ గ్రంథాన్ని ఉదాహరించారు. వసితాయోగం అంటే వసిష్ఠుడు పేర్కొన్న సావిత్రీ యోగమనే ప్రాచీన శాస్త్రం. ఈ వాసిష్ఠసంహిత సంపాదకులు స్వామి కువలయానంద గ్రంథ రచనా కాలాన్ని క్రీ॥ శ॥ 1250 ప్రాంతంగా నిర్ణయించారు.

నవనాథమతం అంటే మత్స్యేంద్రాది యోగులు స్థాపించిన మతం. మార్తాండ మతం, విక్రమసింహుని మతం గురించి వివరాలు తెలియడంలేదు. గోరక్ష మతం సుప్రసిద్ధమే. గోరక్షుడు (క్రీ॥ శ॥ 1075-1175) అనేక యోగ గ్రంథాలు రచించాడు.[2] గణపనారాధ్యుడు గోరక్ష సంహితను అనుకరించి ఉంటాడు. కామాక్షి మతం గురించి వివరాలు లేవు. కాని కామాక్షి మతాన్ని గోరక్షుడు కూడ పేర్కొనడం జరిగినది. గణపనారాధ్యుడు అప్పటికిగల ముఖ్యమైన స్వరయోగ గ్రంథాలను పరిశీలించినట్లు

"మొదలుగా మహిమీద ముఖ్యమైయున్న
యోగశాస్త్రములెల్ల యోచించి చూచి"

అనడాన్ని బట్టి తేటతెల్లమవుతున్నది, గణపనారాధ్యుడు పేర్కొన్న కొన్ని గ్రంథాలు నేడు లభ్యం కాకపోవడం, ఈ పేర్లే క్రొత్తగా ఉండటం కి కారణం.

---

1. వాసిష్ఠ సంహిత (యోగకాండ)- స్వామి కువలయానంద, కైవల్య ధామ్, లోనావాలా - 1969. సావిత్రీయోగం 5వ అధ్యాయం నుంచి 8వ అధ్యాయం వరకు గల 191 శ్లోకాలలో వర్ణించబడినది.

2. గోరక్ష సంహిత - I & II, జనార్దన పాండేయ, సంపూర్ణానంద్ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయం, వారణాసి, 1976, పు-264-277, కామేశ్వరీవిద్యా, పుట 306 - 330.

గణపనారాధ్యుడు - గణపతి దేవుడు- వేమన యోగతత్త్వ పరిశీలన :

గణపనారాధ్యుడు (క్రీ॥ శ॥ 1323-1345) స్వరశాస్త్రమంజరిని 500 ద్విపదంలో రచించినాడు. స్వరశాస్త్రమంజరి స్వర్గీయ నేలటూరి వెంకట రమణయ్యగారికి హంపీలో దొరికింది. వీరు భారతిలో ఒక చిన్నవ్యాసంద్వారా తెలుగు లోకానికి గణపనారాధ్యుని పరిచయం చేశారు. గ్రంథ రచయితనే పరిచయంచేశారు తప్ప గ్రంథవిశేషాలు తెలియచెప్పలేదు. ఆంధ్రకవి తరంగిణి కారులు చాగంటి శేషయ్య ఆ వ్రాతప్రతిని చూడలేదని వ్రాశారు. సిద్ధాంత వ్యాసకర్తలైన శిష్టారామకృష్ణశాస్త్రి, టి. సుశీల, జి. నాగయ్య మూల గ్రంథం పరిశీలన చేయలేదు.

కొలని గణపతిదేవుడు (క్రీ॥ శ॥ 1390-1400) పండితులకు శివయోగ సారం, సామాన్య జనులకు మనోబోధ వ్రాసినాడు. సమగ్ర ఆంధ్రసాహిత్యం-5 సంపుట-133 పుటలో ఆరుద్రగారు ఇలా వ్రాశారు :

"తొలి గణపనారాధ్యుడు అనగా స్వరశాస్త్ర రచయిత కాకతీయ ప్రతాపరుద్రుని కాలంలోను, ఆ తరువాత ఒకటి రెండు పుష్కరములు జీవించి ఉంటాడు. అతని అన్న రామరాజు ఢిల్లీ సుల్తానులచే మన్ననలు పొందినట్లు స్వరశాస్త్రంలో ఉంది. అయితే ఈ గణపనారాధ్యుడు కొలని గణపతిదేవుని పూర్వీకుడై ఉంటాడు. గోత్రాలు ఒకటే. ఒక రాజ్యంలోనే మంత్రులుగా కొలువు చేసినవారు. మొదటి గణపనారాధ్యుడు ఈ వంశంలోని 4వ తరంలోను రెండవ గణపనారాధ్యుడు 8వ తరంలోను ఉంటాడు. మొదటి గణపనారాధ్యుని స్వరశాస్త్ర మంజరిని రెండవ గణపనారాధ్యుడు అనగా గణపతిదేవుడు చూసి ఉంటాడు. శివయోగసారంలోని కొన్ని భావాలకు, వీనికి పోలికలు ఉన్నాయి. వీటిని తైఘారుచేయడము వేరే పరిశోధన. మనోబోధలో గణపతిదేవుడు వైరాగ్యమును చాల తేటమాటలతో చెప్పాడు. మనోబోధలోని వైరాగ్యమును వేమన్న కూడా అలవరచుకొన్నాడు. ఇందులో కొన్ని పాదాలు మువ్వు లయి అవని ఆటవెలదుల పాదాల గజ్జెలయినాయి."

గణపనారాధ్యుని ప్రభావం గణపతిదేవునిమీద, గణపతి దేవుని ప్రభావం వేమనమీద, యోగవేదాంతతత్వాలపై పడి వారు ఎలా ఉత్తేజితులయినారో ప్రకటించేయడం ప్రస్తుత ముఖ్యోద్దేశం.

ఆరుద్రగారు మొదటి గణపనారాధ్యుడు, రెండవ గణపనారాధ్యుడు అన వానికి కారణం ఇద్దరూ ఈ పేరు చెప్పుకొనడంవలననే. చదువరుల సౌలభ్యం కోసం రెండవ గణపనారాధ్యుని అనగా మనోబోధ గ్రంథకర్తను గణపతి దేవుడు అని పేర్కొంటాను.

గణపనారాధ్యుడు స్వరశాస్త్ర మంజరిని 500 ద్విపదలలో వ్రాస్తే గణపతిదేవుడు మనోబోధను 250 ద్విపదలలో వ్రాశాడు. మనోబోధకంటే స్వరశాస్త్ర మంజరి రెట్టింపున్నది, గణపనారాధ్యుడు కావ్యమంజరిని శివస్తుతితో ప్రారంభిస్తాడు :

"శ్రీ శివానందుడు శివయోగమునను
శివరాత్రి వెలయంగజేయుచు నుండె
ఆ రాత్రి యోగులు సమాధి యోగులును
స్వరశాస్త్ర యోగంబు సరిగాగ దలచి."

గణపతి దేవుడూ తన కావ్యారంభం శివస్తుతితో ప్రారంభించటం జరిగింది :

"శ్రీపార్వతీనాథ శ్రీనాథనాథ
నలిన సంభవనాథ నలినాప్తనాథ
ముక్తికాంతానాథ మునిమనోనాథ."

గణపనారాధ్యుండు తనను గూర్చి అలా చెప్పుకొన్నాడు :

"సంసార మధ్యస్థ సాధకోత్తముడు
గణపనారాధ్యుండు కమనీయమూర్తి."

గణపతిదేవుడు మనోబోధలో తననుగూర్చి ఇలా చెప్పుకున్నాడు :

"గణపనారాధ్యులం గరుణించు శివుడు."

గణపనారాధ్యుడు స్వరశాస్త్ర మంజరిలో స్వరశాస్త్రం గొప్పతనం ఇలా వర్ణించాడు :

"సర్వయోగంబులు సర్వకావ్యములు
సర్వదేవతలును సర్వతీర్థములు
సర్వమోక్షంబులు సర్వశాస్త్రములు
సర్వము మోపలగాంచు సాధింపగాను(?)
స్వర తత్త్వసారంబు చర్చించి చూడ."

గణపతి దేవుడు మనోబోధలో గురువు ఉనికి గురించి ఇలా వ్రాశాడు :

"తత్త్వంబులందు నతత్త్వంబులందు
మంత్రంబులందు నమంత్రంబులందు
లోకంబులందు నలోకంబులందు
భావంబులందు నభావంబులందు
జీవంబులందు నజీవంబులందు
వేదంబులందు నవేదంబులందు
కలడు లేడనకుండ కలిగినగాని
కూడంగ వచ్చునే గురుభక్తి లేక
తామున్న చేసిన తపమునజేసి
తను దా నెఱిగించు దైవంబు గురువు."

గణపనారాధ్యుడు తన అన్నయ్యగారు రామరాజును పరసతీ సోదర భావంబు బిరుదు అనగా, గణపతి దేవుడు వేరే సందర్భంలో కూడ పరసతి భావంబు వర్ణించాడు:

"విషయంబు విడువుమీ వికలమై చెడక
పరసతి భావంబు పరికింపు టుడిగి
పరశివధ్యానానుభావంబు నొందు."

గణపనారాధ్యుడు తన కావ్యానికి స్వరం తెలుసుకొనడం ముఖ్యమని ఆ స్వరజ్ఞానానికి గురుకృపయే ముఖ్యమంటూ

"స్వరమును తెలిసిన సర్వంబు తెలుసు
స్వరమును హంసయు సర్వలోకములు
గావున స్వరము సద్గురువుం వలన
పరుసగా తెలియగ వలెను శీఘ్రంబు."

గణపతిదేవుడు కూడా తన కావ్యానికి గుండెకాయ అయిన అంశం చెప్పి తాను చెప్పే తత్త్వజ్ఞానమని, అది గురువులు చెప్పే గుర్తులే అని అంటాడు :

"భక్తి మార్గంబున బాయక నిలచి
నిక్కమై నిలుపుమీ నిన్ను నీ వెఱిగి
తన్ను దానెఱిగిన తత్త్వ ప్రకాశు
నఖిల కర్మంబులు నంటగా వెఱచు
తన్ను దానెఱిగెడు తత్త్వ మెట్లనిన
గురులు చెప్పగనేర్పు గురుదేవు గనుము."

గణపనారాధ్యుడు స్వరశాస్త్రమంజరిలో ఎక్కడా యోగాసనాల ప్రస్తావన తేలేదు. ఒకే ఒక విషయం "నాడీశోధన" పద్ధతి గురించి నాడుల శోధనకు, స్వరం మార్పులకు చూపించాడు.

"అరుణ సూర్యోదయంబున నప్పుడే లేచి
కూర్చుండి పవనంబు గూర్చి శోధించి
నాళ్ళను శుద్ధిగా జేసి శుభ తత్త్వములతోడ."

గణపతిదేవుడు వాయువు పట్టడం యోగం కాదని, వాయు సాధనలతో మనసు శివునిమీద లగ్నం చేయాలని ధ్వనించాడు. వాయుసాధనకు పద్మాసనమని. పద్మాసనం వేస్తే నిటారుగా కూర్చోవాలి అనే భావన ఈ క్రింది పంక్తులలో చెప్పబడినది.

"పద్మాసనంబున బైనిక వెట్ట
వీపును విరుచుచు వీపు నిక్కుచును
వాయువుల్ పట్టుచు[1] వదలుగజేయు
చుండుట యోగమే? యుండగోరెదవు
శివుతోడ గూడక శివయోగి యగునే?

1. వాయువుల్ పట్టుచు అనగా కుంభకం కూడా చూపించబడినది.

గణపనారాధ్యుడు స్వరయోగంకంటే ఇతర తత్త్వ యోగాలు చిన్నా రావని ఇలా చెప్పాడు :

"యిది యథా స్వర బలం బిది యొక్క బలము
ఇది తత్త్వయోగంబు యితరంబులేదు
నెళ వెఱింగియు నిలిచిన నిత్యుడై యుండు
సిద్ధ సద్గురు కృప సిద్ధించు తనకు."

గణపతిదేవుడు మనోబోధలో స్వరయోగ సాధన వేదాంతులకు కూడా అవసరమని, స్వరసాధన లేకుంటే ఇతర యోగం లేదని సద్గతి రాదని చెప్పాడు.

"కలిగి కలంగని కరుణంపు బెంపు
మఱచి మఱువగరాని మఱువంపు బెంపు
తలచి తలపగరాని తత్త్వసారంబు
స్వరము లేని నోడవు సద్గతినొడవు."

గణపనారాధ్యుడు కావ్యాంతంలో ఈశ్వరకరుణ ఎవరికి కలుగుతుందో వారికి ఈ కావ్యం పట్టుబడుతుందని చెప్పాడు.

"ఈ స్వరశాస్త్రంబు ఈశ్వర కరుణ
నతనికి లభియించు నెవ డభ్యసించు
నతనికి నిహపరం బఖిలంబు గలుగ."

గణపతిదేవుడుకూడా మనోబోధ అంతంలో ఈశ్వర కరుణ కావాలంటాడు:

"గణపనారాధ్యుల గరుణించు శివుడు
వెలయ మనోబోధ వేడ్కమై జెప్పె
ఈ బోధ చదివిన నెలమిమై విన్న
పఠియింప వ్రాసిన భక్తియు ముక్తి
భుక్తియు, యుక్తియు భూలేశు డొసగు."

గణపతిదేవుడు - వేమన :

"మనోబోధలో వైరాగ్యమును వేమన కూడా అలవరచుకున్నాడు. ఇందులోని కొన్ని పాదాల మువ్వల అతని ఆటవెలదుల పాదాల గజ్జెలైనాయి. అంతేగాక గణపతిదేవుని వేమన చాలాచోట్ల అనుకరించాడనే చెప్పాలి." అని ఆరుద్రగారు వ్రాశారు.

గణపతిదేవుడు ఆవుల రంగులు వేరయినా పాలరంగు ఒకటే అంటాడు:

"ఆవులు పలుఛాయలై యుండుగాక
పాలు నాఛాయలై బరగునె చెపుమ ?"

వేమన ఇదే భావాన్ని ఇలా వ్యక్తపరచినాడు:

"పసులవన్నె వేరు పాలేకవర్ణమౌ
పుష్పజాతివేరు పూజయొకటె
దర్శనంబు వేరు దైవంబు యొక్కటి."

గణపతి దేవుడు జాతితో పనిలేదని, ఏ మనిషిలోనైనా జీవుడొక్కడే అని చెప్పాడు :

"జాతులు పెక్కని చాటిన నేమి
జీవుడొక్కడె కాడె చిక్కు లింకేల ?"

వేమన ఈ విషయాన్ని వేరే ఉపమానంద్వారా చెప్పాడు :

"పనితొడవులు వేరు బంగారమొక్కటి
పరగ ఘటములు వేరు ప్రాణమొకటి"

గణపతి దేవుడు భక్తి ప్రధానంగాని కులంతో పనిలేదంటాడు:

"శివయోగి నొకమాటు చింతింప తడవ
శివభక్తి బొందిన శివయోగి వరుల
నీ యె కులమ్మని యెఱుక గైకొనకు
పరుస మొందిన యినుమ్మ పసిడియైయుండు."

వేమన యోగశాస్త్రాన్ని కొన్ని వర్ణాలు గుప్పిట్లో పెట్టుకుని జాతి భేదాన్ని పాటించే తన కాలంలో కాలానికి ఎదురీది అన్ని కులాలవారు యోగం నేర్చుకొనడానికి అర్హులే అన్న సత్యాన్ని విప్పిచెప్పాడు:

"అన్ని జాతులందు నేజాతి ముఖ్యమౌ
నెఱుక కల్గువారె హెచ్చుగారె."

"శివకవులకు నవకవులకు
శివభక్తికి తత్త్వమునకు చింతామణికిన్."

గణపతిదేవునినుంచి వేమనకు, వేమన నుంచి వీరబ్రహ్మం వరకు ఈ సాంకేతిక గూఢార్థం వచ్చినది. కుండ అనగా కుండలినికి పర్యాయపదంగా వాడబడినది. గణపతిదేవుడు ఇలా వర్ణించినాడు :

"నీ కట్టి నింటిలో నీ కుండ గలదే ?
పరమార్థ సంపద పరికింప వేల ?
అస్థిర సంపద లమర నేమిటికి ?
ముక్తి కామిని యుండ మూర్ఖవై కోరి ?"

వేమన ఈ క్రింది పద్యంలో రెండు అనగా నాడుల సంకేతంగాను, కుండ[1] అంటే కుండలిని సంకేతముగాను అదే భావనలో చెప్పాడు.

"రెండు రెండు రెండు రెండు రెండును వీడి
రెంటి మీదనున్న యొంటి లెక్క-
కుండలోన జూచి గుడి సుఖంబుననుండు." (బ్రౌన్. పు-109)

"కుండ కుండబట్టి కుందించి గానరా."

---

1. బ్రౌన్ ఇల మూడుదార్లు అంటే వేరే అర్థం చెప్పినట్లు (వేమనయోగము, పు-62), కుండ అనగా బాహ్యార్థం "earthern" అని చెప్పడం జరిగింది.
Verse : There is but one deity placed above the two mansions of the breast and forehead. Thus shall the gifted sage he happy gazing into his earthern vessel.
(బ్రౌన్ పు-109)

వీర బ్రహ్మం కూడా వేమన భక్తిలోనే కుండ భేదించుట అంటే కుండలిని లేపుట అని చెప్పాడు.

"కుండ భేదించరా గురుని నీలో తెలియర
కుండలి పైగ నుంచి చంద తేజము గాంచరా."

గణపతి దేవుడు శివునిమీద భక్తియుండిన చాలునని, అనుమానాలు విడిస్తే నీలో శివుని చూడవచ్చంటాడు.

"అనుమానములుడిగిన హరుని గానవచ్చు
నీలోన దేవుండు విదితమై యుండు
నిఖిలంబు శివుడని నిలుపుమీ మనస." (812)

వేమన కూడా తన్నుతా నెరుగువాడే యోగి అని, అప్పుడు అతడు శివునితో సమానుడని చెప్పాడు:

"మనసులోని శివుని మానుగ దెలిసిన
యోగియండ్రు వాని నుర్విజనులు
నీవు నన్నెరుగంగ నీవె హో శివుడవు."

గణపతిదేవుడు ఉపమానాద్యలంకారాలతో తత్త్వసారాన్ని తేటతెల్లం చేస్తాడు. ఈ భావాలు చూడండి :

"తనువు నెల్లను దాను తలప నేర్చినను
ఘటము లోపలి నీరు గనులారిదోచు
విధమున దనువుం విలసిల్లుచుండు."

వేమనకూడా గణపతిదేవుని దారిలో పయనిస్తూ ఘటానికి, గగనానికి, జ్యోతికి గల బంధం చెప్పాడు:

"ఘటము జలముదంచు గగనంబు కనపడు
ఘటము జలములేమి గగన మేమి ?
ఘటములోన జ్యోతి క్రమమున తెలియుడీ." (273)

గణపతిదేవుడు గణపనారాధ్యుని పరసతి భావంబు అనే దానితో ఉత్తేజితు డయినట్లు చెప్పాము. శివయోగసారం, మనోబోధలలో ఈ బిరుదులు చెప్ప బడ్డాయి :

"ఉర్విపై గాంతా సహోదరుండనగ" (452)

"పరసతి భావంబు పరికింపుటుడిగి
పరశివ ధ్యానానుభావంబు నొందు." (మనోబోధ 325)

"అన్యాంగనా సహోదరు నన్ను రావింప నుచితవృత్తి."

వేమనకూడా ఈ విశేషణాన్ని చక్కగా ప్రయోగించాడు :

"పరనారీ దూరగుడై
పరధనముల కాసపడక పరరహితుండై
పరులెరిగిన తానలుగక
పరులెన్నగ బ్రతుకువాడె ప్రాజ్ఞుడు వేమా." (51)

"పరకాంతా సోదరుడై
పరధనములపైన భ్రాంతి పడకుండి తమం
బొరికొను కోపము తోడను
బరులలిగిన నవ్వువాడె బ్రహ్మము వేమా."
(వేమన సూక్తిరత్నాకరం పుట-190)

సంపద పోయెనేని ఎందుకు పనికిరాడని కొడుకులు, సోదరులు, చుట్టాలు ఎవరూ దరికి చేరనీయరని, వీటికంటే పరతత్త్వం గొప్పదనే భావాన్ని గణపతి దేవుడు ఇలా అందమైన తత్త్వంలో చెప్పాడు :

"చుట్టాలు పక్కాలు సుతులు సోదరులు
కలిమిలోపలి వారు కలిమి గుంపినను
సిరి బోయెనని తన్ను జేరంగనీరు." (199)

వేమనకూడా మరొక అడుగు ముందుకువేసి మాయాప్రపంచం విడచి పట్టాన్ని లోకనీతిగా చెప్పాడు :

"ఎక్కడిసుతు లెక్కడిసతు
లెక్కడి బంధువులు సఖులు నెక్కడి భృత్యుల్
డొక్కబడి పోవువేళల
జక్కటికెన్ ఎవరు రారు సహజము వేమా." (బ్రౌన్-165)

"సతులు సుతులు మాయ సంసారమును మాయ." (బ్రౌన్-269)

గణపతి దేవుడు శైవయోగ పరంపరకు చెందినవాడని ముందుగానే చెప్పుకున్నాం. ఏ సాధన అయినా శివభక్తి లేక రాణించదంటాడు :

"శివయోగి నొకమాటు చింతింప తరువ
శివభక్తి బొందిన శివయోగి వరుండు." (370)

"పరమాత్మలో బొంది భక్తుడైయున్న
నకులజుండనియెడు ననుమాన మేల ?" (384)

వేమనకూడా శివుని ధ్యానింపకున్న మోక్షం లేదంటాడు :

"శివుగుడిని దీప మిడినను
శివ మందిరమెల్ల వెలుగజేయుట యరుదా ?
శివయోగి జ్ఞాన దీపము
భువనంబుల వెలుగుజేయు పొలుపుగ వేమా." (179)

"మూడు వేళలందు ముదముతో శివు నాత్మ
పూజ సేయువాడు పుణ్యమూర్తి
పూజలేక మోక్ష భోగంబు దొరకునా ?" (189)

గణపతి దేవుడు ప్రాణాయామం చేయడం యోగం కాదని, అంతకంటె అతీతమైనది శివునిమీద ధ్యానమనిన్నీ, అవి లేకుంటే శివయోగం లేదని అంటాడు:

"వాయువుల్ పట్టుచు వదలంగజేయు
చుండుట యోగమే ? యుండగోరెదవు
శివునితో గూడక శివయోగి యగునే." (347)

అదే బాణీలో చెప్పాడు :

"ప్రాణమందు శివుని భావించి తేలక
ముద్రలనుచు బడెడు మూఢులార
ముద్రలందు లేదు మూలమందేకాక."
(వేమన సూక్తిరత్నాకరము పుట-206)

గణపతిదేవుడు మనస్సు కట్టుట ముఖ్యమంటాడు. ఆ మఱవు

పొట్టకూటికేనంటాడు :

"మనమున విషయంబు మఱవకుండినను
నుదర వేషంబులు ఒప్పునే చెపుమా ?"

అదేభావం ఇలా వ్యక్తంచేశాడు:

"ఉదరపోషణ కొఱకన్న నుబ్బిరాడు
మదిని లోగుట్టు విడకయె మర్మమౌను
సదయ హృదియుండు శివయోగి శాశ్వతుండు
ఉపము సాదించి మించెడి నుద్వివేమ." (వే.సూ.సు. పు-43)

లినేపుడు యమ నియమాలలో పరనింద కూడదని, ఇతరులను
ని, ఇతరుల ధనానికి ఆశపడవద్దని అంటాడు. కోపం. కోరికలు
టాడు,

"పరనింద సేయకు పరనింద వినకు
పరుల నొప్పింపకు పరులధనము గొనకు
కలలోననైనను గామింపకుండు
కామంబు క్రోధంబు కాంక్షయు మదము
మొదలుగా నన్నియు మునుకొని విడువు." (225)

న కూడా చిత్తశుద్ధి అన్నిటికన్న ముఖ్యమయినదంటాడు:

"పరధనములకు జెయిపట్టె మిక్కిల
సత్య మింతలేక జారుడయ్యె." (వే॥ సూ॥ సు॥ పు॥ 191)

"ఎన్ని యెన్ని పూజలెన్ని జేసిననేమి ?
భక్తిలేని పూజ ఫలములేదు
భక్తిగల్గుపూజ బహుళ కారణమురా." (బ్రౌన్-178)

"చిత్తశుద్ధిలేని శివపూజ లేలరా ?"

గణపతిదేవుడు :

"పూజ లేమేనియు బూజింపగాక
భక్తి లేకున్న నా ఫలమేమి ఫలము ?"

వేమన:

"చిత్తశుద్ధిగలిగి చేసిన పుణ్యంబు
కొంచెమైన నదియు కొదువగాదు
విత్తనంబు మఱ్ఱి వృక్షంబునకు నెంత ?"

శివయోగులు ఆంధ్రదేశంలో ఒక మహోద్యమంగా కుల వ్యవస్థకు ఎదురు తిరిగారు. జ్ఞానం కలవాడే గొప్పవాడు కాని కులంతో పని లేదన్నారు. పరుస వేది తాకిన ఇనుము బంగారమైనట్లు పరమాత్మను తలచుటకు అన్ని కులాలవారు అర్హులేనన్నారు. గణపతిదేవుడు మేలుబంతులు వంటి వాక్యాలలో కులాన్ని తలచడమే నేరమంటాడు :

"నీ యే కులమ్మని యెఱుక గైకొనకు
పరుస మొందిన యిన్ము పసిడియైయుండు
నినుమాని తలచుట నేరమె గాదె
పరమాత్మలో బొంది భక్తుడై యున్న."

వేమన కూడా పరుసవేది తాకితే ఇనుము బంగారమైనట్లు, కర్పూర పుష్పంలో జ్యోతి, తావి కలిసిపోయినట్లు పరమాత్మలో జీవుడు ఐక్యం కావాలంటాడు :

"పరుస మినుమునోకి బంగారమైనట్లు
కప్పురంబు జ్యోతి కలసినట్లు
పుష్పమందు తావి పొసగినట్లగు సూక్తి." (బ్రౌను-81)

సాంకేతిక విభాగం

నిత్యజీవితంలో స్వరయోగ పాత్ర :

స్వర + ఉదయ—రెండు పదాల కలయిక స్వరోదయం. స్వర శబ్దానికి ఒక ముక్కు రంధ్రంనుంచి మరో ముక్కు రంధ్రం వైపుకు సంచరించేది లేక పుట్టేది అని అర్థం. 2 1/2 ఘటికలకు- ఒక గంటకు- సాధారణంగా స్వరం మారుతుంది.

స్వరం నిర్ణయించిన స్థానాలలో, పరిమితమైన రోజులలో నడవకుంటే రోగం పుట్టుకువస్తుంది. అవసరాన్నిబట్టి యథాస్థానాలలోకి స్వరం మళ్ళిస్తే రోగాలు ఉపశమనం పొందుతాయి.

జ్వరం : జ్వరం వచ్చినపుడు ఏ స్వరం నడుస్తున్నదో చూసి స్వరం మార్చితే జ్వరం తగ్గుముఖం పట్టుతుంది. ఏ స్వరం నడుస్తున్నదో ఆ వైపు ప్రక్కగా పడుకుంటే స్వరం మారుతుంటు. దీని కూడ స్వరం మార్పుకు ఉపయోగిస్తారు.

తలపోటు : తలపోటు వచ్చినపుడు వెల్లకిలా శవాసనంలో పడుకొని చేతులు ప్రక్కగా పెట్టాలి. మోచేతులవద్ద రెండు తాళ్ళతో కట్టుమని మరొకరికి చెప్పాలి. అప్పుడు తలపోటు తగ్గుతుంది.

ఇదే కనుక పార్శ్వపు తలపోటు అయితే, ఏవైపు తలపోటు వస్తుందో ఆవైపు మోచేయి దగ్గర త్రాడుతో కట్టుకోవాలి.

ఈ విషయంలో రెండు చేతులు కట్టనవసరంలేదు.

అజీర్ణం : స్వరం చూసుకోక భోజనం చేస్తే అది ఒకప్పుడు అజీర్ణానికి దారితీస్తుంది. దీనికి ఎడమ ప్రక్కగా 15 నుంచి 20 నిమిషాలు భోజనం తర్వాతచేస్తే అజీర్ణం తగ్గి ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

దీనికి ప్రతిరోజు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు పద్మాసనంలో కూర్చొని, బొడ్డుపై ధారణచేస్తే, ఒకవారం రోజులలో ఫలితం కనబడుతుంది.

తలనొప్పులు : ఏదైనా నొప్పి వక్షస్థలంలోగాని, వెనుకగాని **(Waist)**, గాని కడుపులోగాని వస్తే వెంటనే నడిచే స్వరాన్ని ఆపితే ఉపశమనం కల్గుతుంది.

ఉబ్బసం : ఉబ్బసం వచ్చినపుడు ఏ స్వరం నడుస్తున్నదో గమనించాలి. తత్క్షణం ఆ స్వరం ఆపుచేయాలి. శాశ్వతంగా ఉబ్బసం తగ్గించాలంటే ఉబ్బసం వచ్చినప్పుడు ఏ స్వరం ఉందో చూసుకొని ఒక నెల రోజులు మరో స్వరం ఆడేలా చూసుకోవాలి. ఇదే మంచి చికిత్సకు మార్గం.

బాగా పనిచేసినప్పుడు వచ్చే అలసటకు కుడివైపు కొద్దిసేపు పడుకొంటే తగ్గుతుంది.

యౌవనం పొడిగింపు :

స్వరం నడిచేటప్పుడు ఇచ్ఛతో మార్చుకొనేశక్తి కలిగి ఉండాలి. ఈ అదుపు సాధనవల్ల సంక్రమిస్తుంది. అప్రయత్నంగా చేయగల్గాలి. అప్పు డప్పుడు ఇచ్ఛతో స్వరం మార్చుతుండాలి. దీనితోపాటు విపరీతకరణి ముద్ర సాధన చేస్తే మరింత ఉపకరిస్తుంది.

మలబద్ధకం : సామాన్య మలబద్ధకం వుంటే మల విసర్జన చేసేముందు చంద్రస్వరం మూసి 15 లేక 20 మార్లు సూర్యస్వరం ఉత్తేజం చేయాలి. గాలిని పీల్చడం, విడవడం చేయాలి. దీనిని సూర్యభేదనం అంటారు.

ఇలా చేయడంవల్ల సూర్యస్వరం ఉత్తేజం అయి ఎడమవైపున ఉన్న అర్ధ చంద్రాకారంగాగల ఎడమ గోళార్ధం అదుపులో ఉంటుంది. ఎడమగోళార్ధం ఉత్తేజంపొంది మలవిసర్జన సులభంగా జరుగుతుంది.

చాలా మంది మల విసర్జన సులువుగా జరగడానికై వేడి టీ లేక కాఫీ తీసుకుంటారు. వేడి టీ లేక కాఫీయే అవసరంలేదు; వేడినీళ్ళు త్రాగినా సూర్య స్వరం ఉత్తేజం అవుతుంది. దీనివల్ల మల విసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది.

భారతదేశంలో జందెం వేసుకున్న ప్రతి వ్యక్తి మల మూత్రవిసర్జన చేసేటప్పుడు జందెం కుడి చెవిపైకి తెచ్చిచుట్టడం సంప్రదాయం. దీనివల్ల చెవిలో గల నాడిని ఉత్తేజం చేయటంద్వారా సూర్యస్వరం ఉత్తేజం అయి మల విసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది. చైనా ఆక్యుపంక్చర్ విధానం కూడా ఈ నాడి స్పర్శజ్ఞాన సిద్ధాంతాన్ని ధ్రువీకరిస్తున్నది.

సులువుగా మూత్రవిసర్జన

ఇప్పుడు చంద్రస్వరం ఉత్తేజం చేయడానికి సూర్య స్వరం మూసి 15 లేక 20 మార్లు గాలిని పీల్చటం, విడువడం ఒకేరంధ్రంగుండా చేయాలి. దీనిని చంద్రభేదనం అంటారు. దీని వలన కుడి గోళార్ధం ఉత్తేజం అయి మూత్రవిసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది. ఏ దేశంలోనూ ఎవరు ఎచ్చటనూ ఊహించని రోజులలో, ఈ విజ్ఞాన రేఖలు ఈ భారతదేశంలో వందలకొలది సంవత్సరాలకు పూర్వమే వికసించాయంటే ఆశ్చర్యమే కదా! ఒకో స్వరం బాగా ఆడేటప్పుడు ఒకోపని చేయాలని స్వర శాస్త్రంలో నిర్దేశించబడినది. అలా చేస్తే మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఈ ప్రాచీన విజ్ఞానాన్ని ధ్రువీకరించ డానికి నవీన విజ్ఞాన శాస్త్రానికి కొన్నివందల సంవత్సరాలు పట్టినా మనం ఆశ్చర్య పోనక్కరలేదు.

ఏ ఆహారం ఎలా తినాలి ?

ఆయుర్వేదంలో వ్యతిరిక్తమైన ఆహార పదార్థాల పట్టిక చెప్పబడింది వ్యతిరిక్తమైన ఆహారవస్తువులు తీసుకొంటే ఆహారం విషంగా మారుతుంది. స్వర యోగం ప్రకారం ఆహారం తినే పద్ధీకరణ రెండు పద్ధతులలో చెప్పబడినది. అది స్వరం నడకను బట్టి చెప్పబడినది. ఉదాహరణకు: సూర్య స్వరం వేగంగా నడిచేటప్పుడు వేడి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, మసాల పదార్థాలు తినరాదు. ఈ పదార్థాలు చంద్రస్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. అదే విధంగా చల్లని పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీములు చంద్రస్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తినరాదు. సూర్యస్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తినాలి. మన శారీరక మానసిక స్థితి స్వర చలనాలపై ఆధారపడివుంది. ఎక్కువ సమయం ఒకే నాడి నడిస్తే అది స్వచ్ఛంద నాడీ మండలంలోని ఒక శాఖ ఎక్కువ ఒత్తిడికి

గుర్తు లేక హెచ్చరికను సూచిస్తుంది. దీనివలన బ్రెయిన్‌లోని ఒకవైపు గోళార్థం మాత్రమే ఎక్కువ పనిచేస్తున్నట్లు తెలియ వస్తుంది. మనం అకస్మాత్తుగా మానసికంగా దిగులు పడుతాం. దీనికి కారణం మామూలు నిర్ణీత సమయం కంటే చంద్రస్వరం పనిచేయడమే.

స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలలో పగలు చంద్రస్వరం ఎక్కువ పని చేయాలని, రాత్రి సమయంలో సూర్యస్వరం ఎక్కువగా ఆడాలని, అది మంచి ఆరోగ్య లక్షణమని చెప్పబడినది.

హఠయోగంలో స్వరయోగం

ప్రసిద్ధ హఠయోగ గ్రంథాలైన హఠప్రదీపిక, హఠ రత్నావళి ఘేరండ సంహితలలో స్వరయోగ ప్రస్తావన ప్రత్యక్షంగా లేదు. శివ సంహిత, యోగ మార్గ ప్రకాశికలలో స్వరయోగంలో చెప్పబడే ఆహారం తీసుకునే విషయాలు నొక్కి చెప్పబడ్డాయి. ఏ ఆహారం యోగ సాధకుడు తీసుకోవాలనే విషయమే గాక, ఎప్పుడు తీసుకోవాలన్నది ఇచ్చట కీలకాంశం.

శ్లో॥ "అనిలేర్క ప్రవేశే చ భోక్తవ్యం యోగిభిః
సదా, వాయౌ ప్రవిష్టే శశిని శయనం సాధకోత్తమైః

ఎప్పుడు సూర్యస్వరంలో గాలి ప్రవేశిస్తుందో అదే యోగి ఆహారం తీసుకోవడానికి తగిన సమయం. ఎప్పుడు చంద్రస్వరంలో గాలి ప్రవేశిస్తుందో అప్పుడే యోగి నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.

శ్లో॥ "అనిలేర్క ప్రవేశే చ భోక్తవ్యం సర్వ సౌఖ్యదమ్,
వాయౌ ప్రవిష్టే శశిని శయనం సాధకోత్తమైః!"
(యోగమార్గ ప్రణాళిక–3–88, 89)

చంద్రస్వరంలో చేసే పనులు

స్వర + ఉదయ = స్వరోదయ - స్వరం పుట్టేది, మారేది అని అర్థం. ఒక్కొక్క స్వరం నడిచేటప్పుడు ఒక్కొక్క పనిచేయడం యుక్తంగా ఉంటుంది.

చంద్రస్వరం నడిచేటప్పుడు ఈ కార్యాలు చేస్తే శుభం కల్గుతుంది; నీరు త్రాగటం లేక మూత్ర విసర్జనం, పడక మీదనుంచి లేవడం ప్రశాంతమైన

పనులు, ముఖ్యంగా మెంటల్‌గా చేసేవి, యోగసాధన, నగలు కొనటం, వితరణ, ఇతరులకు సహాయ పడడం, వ్యాజ్యాలు, సర్దుబాటు చేసుకోవడం, ఉన్నతాధికారులను కలుసుకోవడం, మతవిధులు, వివాహాలు, దీక్షలు, మంత్రసాధన వగైరా, గురువులను కలుసుకోవడం. దూర ప్రయాణాలు, విత్తనాలు జల్లటం, మందుల సేవన చికిత్స, పాటలు పాడటం, ఆటలు ఆడటం, సంగీతం, స్త్రీలు మైథున కార్యంలో పాల్గొనడం.

పింగళ లేక సూర్యస్వరంలో చేసే పనులు

వ్యాయామం, తినడం, మాదక పదార్థల సేవన, మలవిసర్జనం, ప్రమాదకరమైన పనులు, యుద్ధం, షట్ కర్మలు లేక అష్టకర్మలు, ఇంటలెక్చువల్‌స్టడి గణితశాస్త్రం, కంప్యూటర్ స్టడి వగైరా, వ్యవసాయం, వాణిజ్యం, ప్రయాణం, ప్రతిపక్షం, ప్రతిఘటన, గుఱ్ఱపుస్వారి, పురుషులు మైథున కార్యంలో పాల్గొనటం.

ఆధారాలు : యోగ కోశ, డా॥ రామ్‌కుమార్‌రాయ్ వారణాసి

శ్వాస తగ్గిస్తే ఆయువు పెరుగుతుందా ?

యోగ గ్రంథాలు చదివితే మనం పీల్చి విడిచే గాలి సంఖ్య 21600 అని తెలియవస్తుంది. అంటే నిముషానికి సుమారు 15 మార్లు శ్వాసక్రియ సాధారణ వ్యక్తులతో జరుగుతుంది. శక్తి వినియోగానికి శ్వాసక్రియకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఏ ఏ పనులకు ఎంతెంత శ్వాస నడుస్తుందో ఘేరండ సంహితలో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ గాయనే షోడశాంగుల్యో
భోజనే వింశతి స్తథా,
చతుర్వింశాంగులిః పంథే
నిద్రాయాం త్రింశదంగులిః.
మైథునే షట్త్రింశదుక్తం,
వ్యాయామేచ తతో౽ధికమ్".

5-81-82

పాటలు పాడేటప్పుడు శ్వాసవిడుపు ఒక అడుగు, ఆహారం తినేటప్పుడు 15" నడిచేటప్పుడు రెండు అడుగులు, నిద్రలో 2 1/2 అడుగులు, మైథున క్రియలో మూడు అడుగులు వ్యాయమం చేస్తే వీటికంటె అధికం శ్వాసక్రియ జరుగుతుంది. గతంలో శ్వాస నడకను బట్టి వర్గీకరణ చేస్తే నేడు శక్తి వినియోగం బట్టి వర్గీకరణ జరుగుతుంది. కేలరీలలో నేడు చెప్పుతున్నారు, యోగాసనాలు చేసేటప్పుడు ఒకటి నుంచి మూడు కేలరీలు ఒక నిముషానికి శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అదే వ్యాయామంలో అయితే మూడు నుంచి 20 కేలరీలు ఒక నిముషానికి ఆక్సిజను వినియోగమవుతుంది.

పురాణ మత గ్రంథాలు, నీతి కావ్యాలు చదివే వారికి, బ్రహ్మచర్యం పాటించే వారికి, జపం, ధ్యానం చేసేవారికి శ్వాసక్రియ తగ్గుతుంది. ఏకాగ్రత అయువు పెరుగుతాయి. కోరికలు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి శ్వాసక్రియం సంఖ్య అధికమవుతుంది. తక్కువ కోరికలున్నవారికి, ఆవేశపడని వారికి శ్వాస

క్రియల సంఖ్య తక్కువగా వుంటుంది. వారు ఎక్కువకాలం జీవిస్తారు. "అల్పస్యాదధికం ఫలం." నిత్య కార్యకలాపాలలో మన విలువైన ఊపిరి చాలా వ్యర్థమవుతుంది. సాధారణ శ్వాసక్రియ కంటె యోగసమాధిలో సాంద్రత నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ అవుతుంది. ధ్యానంలో ఆరింతలు అవుతుంది. ఏడుపులో పదిరెట్లు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు 12 రెట్లు, నడకలో 16 రెట్లు, నిద్రలో 22 రెట్లు, సంభోగంలో 36 రెట్లు వుంటుంది. ఈ విధంగా ఊపిరి వ్యర్థమవుతుంది. ఆయుర్దాయం తగ్గుతుంది. మౌనం పాటించడంవల్ల ఊపిరిని పొదుపు చేసి ఆయుర్దాయం పెంచుకొనవచ్చును.

నాడులు

వాయువులకు నాడులకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. శివసంహితలో నాడులు 3, 50, 000 అని చెప్పబడితే, ప్రపంచ సార తంత్రంలో 3,00,000 నాడులు పేర్కొన బడ్డాయి. వాశిష్ట సంహిత, గోరక్షశతకం, హఠ ప్రదీపిక హఠరత్నావళులలో 72, 000 అని చెప్పబడినవి. స్వరశాస్త్ర మంజరి కూడా గోరక్ష, వాశిష్ఠ మతానుసారం కనుక 72000 నాడులను పేర్కొన్నది. నాడీ శాస్త్ర సంగ్రహం అనే గ్రంథంలో (డి-13155) 16 నాడులు ముఖ్యమైనవిగా పేర్కొనబడినవి. హఠరత్నావళిలో అన్ని నాడులలో 14 [1]ముఖ్యమైనవని చెప్పబడినది. వీటిలో ముఖ్యమయినవి ముచ్చటగా మూడు.[2] అవి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు. శరీరంలో ఈ నాడులు అంతర ప్రవాహినులు. కొందరు ఈ నాడీ వ్యవస్థను నరకోశాలతో అనుసంధానం చేయటం కలదు. కానీ ఛాందోగ్య బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులలో ఈ నాడులు పైకి కనిపించేవి కావని చెప్పబడినది. సంస్కృతంలో నాడిఅనగా ప్రవహించేది అని అర్థం (flow). అందుచేత నాడులు, తరంగ చలనం ద్వారా ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపజేసేవి.

శరీర మనస్సులను శక్తిమంతంగా ఉంచేవి ధన ఋణాత్మక అయస్కాంత రేణువులు. అణువులను ఛేదించి శక్తిని (Nuclear energy) విడిచి పెట్టటం మనిషి సాధించినాడు. ఇదే విధంగా అధికశక్తిని మన శరీరంనుంచి విడుదల చేయవచ్చును. మానవ మనశ్చేతనను వృద్ధి చేయడానికి మన ప్రాచీన ఋషులు ప్రాణశక్తిని సాధనంగా రూపొందించారు. రెండింటికి భేదమేమనగా ఒకటి బయట నుంచి శక్తిని ఉపయోగించుకుంటే, రెండవది అంతశ్శక్తిని వినియోగించుకుంటుంది.

ప్రాణశక్తి శరీరంలో పుట్టే న్యూక్లియర్ పైా ఎలక్ట్రిక్ పవర్ స్టేషన్స్ ఎలా పనిచేస్తాయో అదే విధంగా పని చేస్తుంది. ఒత్తిడి వలన వేగంగా

---

(1) 14 నాడులు - అధి దేవతలు - స్థానాలు

(2) త్రినాడుల చర్యలు అనుబంధంలో చూడవచ్చును.

ప్రవహించే నీటి ప్రవాహ వేగానికి చక్రాలు తిరిగి, విద్యుచ్ఛక్తి వచ్చినట్లే, ఈ ఘర్షణవలన అయస్కాంత శక్తి పుట్టి నిల్వ అయినట్లే యోగులుకూడా శరీరంలో ప్రాణ శక్తి అనే బేటరీని శ్వాసపద్ధతి ద్వారా చార్జిచేసి శ్వాసపద్ధతిలో శక్తిని పుట్టించడం జరుగుతుంది. ఈ శక్తికి నియమాలే షట్చక్రాలుగా చెప్పారు.

శక్తిని నిల్వ చేయడం ఒక ఎత్తు, దానిని ఉపయోగించడం మరొక ఎత్తు. ఎలక్ట్రికల్ పవర్ స్టేషను నుంచి ఉపకేంద్రాలకు హైవోల్టేజి వైర్ కేబిల్సు ద్వారా పంపినట్లే, నిలువ చేయడం తెలిసినట్లయితే వోల్టేజి తగ్గించి అనేక ఉపయోగాలకు వినియోగించవచ్చును. ఈ సూత్రం శరీరానికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఇక్కడ హై వోల్టేజీ శక్తిని మార్చేవి వైర్ కేబిల్సు గాక నాడులు.

యోగనాడుల ఉనికిపై కొన్ని నవీన పరిశోధనలు జరిగాయి. ప్రసిద్ధ పేరా సైకాలజిస్టు, విజ్ఞానశాస్త్రవేత్త డా॥ హిరోషిమొటోయామ [1] ఎలెక్ట్రో మేగ్నటిక్ కరెంట్సు వోల్టేజి నరాల వ్యవస్థ దగ్గర లోనే ప్రవహించడం కనుగొన్నారు. నాడులు, ఆక్యుపంచర్ మెరిడియన్స్ అవినాభావ సంబంధంపై వీరు నిర్ధారణ చేశారు.

ముఖ్యమయిన నాడులు

ఏ ఎలెక్ట్రిక్ సర్క్యూట్ లోనైనా మూడుద్వారాలు ఉంటాయి. అవి ధన, ఋణ, న్యూట్రల్‌లు. ఇదే విధంగా శరీరంలో మూడు ప్రధానమయిన నాడులు ఈ సూత్రం మీద పనిచేస్తున్నాయి. యోగ పరిభాషలో నాడిని ఋణాత్మకంగా అంటే మానసిక శక్తికి పర్యాయంగా చెబుతారు. పింగళ నాడిని అచేతనమయిన ప్రాణశక్తి వాహినికి పర్యాయంగా చెబుతారు.

షార్ట్ సర్క్యూట్‌ని నిరోధించడానికి మూడవ ఛానల్ సుషుమ్న. ఇది భూమికి ఎర్త్ వైర్ (Earth wire) ఉన్నట్లే మూలాధార చక్రంతో కలుప బడినది. మానసిక ప్రాణశక్తులకంటె సుషుమ్న ద్వారా ఆత్మశక్తి లేక

1. Hiroshi Motoyama: Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. The Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill, U.S.A.

కుండలినీ శక్తి జాగృతమవుతుంది. ఈ కారణంవలన యోగులు సుషుమ్నను జాగృత మొనర్చడానికి కొన్ని ప్రక్రియలు రూపొందించారు.

ధన ఋణాత్మకాలు

ఇడ పింగళలు ప్రాణశక్తియొక్క ఋణ ధనాత్మక వ్యతిరిక్త ఛానల్స్. విశ్వాంతరాళంలో (బ్రహ్మాండం) మహాప్రాణం అగోచరమై ఉన్నట్లే శరీరంలో పిండాండం, ఇవి ఋణ ధనాత్మకాలుగా ప్రత్యక్షాలు. ఈ పదాలు వర్ణనతే తప్ప ధన ఋణ ఐన్స్‌గా కానీ, మనసు యొక్క ధన ఋణ దశల స్థితులుగా గానీ భావించరాదు.

ఇడా మార్గం

అనిచ్ఛాధీన శరీరభాగాలకు పోయే నాడీ సముదాయాన్ని అటోనమస్ నెర్వస్ సిస్టమ్ (Autonomous nerves system) అంటారు. అటోనమస్ అనగా స్వతంత్రమైనదని అర్థం. సింపతెటిక్ (Sympathetic), పేరా సింపతెటిక్ (Para Sympethetic) భాగాలు అని స్వచ్ఛంద నాడీ మండలంలో మళ్లీ రెండు భాగాలున్నవి. సింపతీ (Sympathy) అనగా "అనుకంప" లేక సానుభూతి. పేరా అన్న మాటను బాటు, తరువాత, అనుబంధంగా, ఇదిగాక ఎదురుగా, బదులుగా అన్న అర్థంలో పాశ్చాత్య వైజ్ఞానిక పరిభాషలో వాడుతున్నారు. పేరా అనగా "పరమైనది" అని అర్థం. సింపతెటిక్ నరాలలో భాగాలు లేవు. కాని పేరాసింపతెటిక్ నరాలలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి, అవి మస్తిష్క భాగం (Cerebral) జఘన భాగం (Sacral). సింపతెటిక్ నరాశయం వెన్ను బాముకు రెండువైపులా రెండు దండలవంటి నిర్మాణాలతో కలిసి ఏర్పడుతాయి.

పేరా సింపతెటిక్ సిష్టం :

కరోటిలో ఉండే మస్తిష్క భాగాలనుండి 12 శిరోనరాలు ఉద్భవిస్తవి గదా. ఇవి శిరస్సులో ఉండే ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన అవయవాలకు కంఠం వరకు ఉండే స్వేచ్ఛంద కండరాలకు, నరాలకు సరఫరా చేస్తవి. అల

లోని నరాలలో 3, 7, 9, 10 వ నరాల భాగాలు చేరి పేరాసింపతెటిక్ మస్తిష్క-కేంద్రం ఏర్పడుతుంది. 10 వ శిరోనరాన్ని వేగస్ అంటారు (Vagus). కంఠం, వక్షస్సు, ఇతర ప్రదేశాలలో దీని శాఖలు వ్యాపిస్తాయి. ఈ వేగస్ ట్రాకియా, ఊపిరితిత్తులు, హృదయం పెద్దరక్తనాళాలు, జఠరాశయం, లివరు, పేంక్రియాస్, ప్రేగులు ఇవన్నీ ఈ నరం వల్లనే ప్రేరేపితమవుతాయి. అందు వల్లనే వేగస్ ద్వారా వచ్చే పేరాసింపతెటిక్ నరశాఖలు వస్తావి. సోలార్ ప్లెగ్జస్ (సింపతెటిక్ సిస్టం) అంటే అతిముఖ్యమయిన అనిచ్ఛాత్మక అంగ అన్నింటికి రెండురకాల నరాలు పోతున్నవి. ఇందులో ఒకరకం నరం ఉద్రేకం కలిగిస్తే రెండవరకం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, కానీ, ఎడ్రినల్ గ్రంధికి పేరాసింపతెటిక్ శాఖలు పోవు. ఈ విధంగా కండరాల పరిశ్రమ విశ్రాంతుల మధ్య సమన్వయాన్ని ఈ రెండురకాల స్వచ్ఛంద నరాలు సాధిస్తవి. సింపతెటిక్ నరాలు హృదయవేగాన్ని అధికం చేస్తాయి. వేగస్ నరాల నుంచి వచ్చే శాఖలు హృదయ వేగాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఎంతకాలం అనిచ్ఛాధీన కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చేస్తుంటవో అంతకాలమే జీవిత యాత్ర సాగుతుంది. ఈ సంకోచ వ్యాకోచాలు మన ఇచ్ఛననుసరించలేవు. ఈ కండరాల గ్రంథులయొక్క ఆహార విహారాలను మనం స్వాధీనం చేసుకో గలిగితే అనంతమయిన శరీర ధార్ఢ్యం, ఆయుర్దాయం అనుభవించవచ్చును.

ప్రాచీన ఋషుల అనిచ్ఛాధీన కండరాలను ఇచ్ఛాధీనంగా చేసుకోవడానికి యోగ విద్యను కనుగొన్నారు. శరీర కార్యక్రమాలంతటిని సాధించేది మస్తిష్కం. మస్తిష్కం పైన క్రింద ఇంపార్ గేంగ్లియాన్‌ల మధ్య వెన్నుపాము ఉన్నది. మస్తిష్కాన్ని చంద్రమండలమని, నాభికి, మస్తిష్కాన్ని మధ్య భాగాన్ని సూర్యమండలమని, నాభికి క్రింది భాగాన్ని అగ్నిమండలమని ఋషులు విభజించారు.

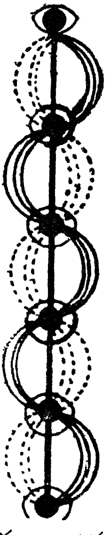
వెన్నుపాము చివర అనంతమైన జీవశక్తి గర్భితమై ఉన్నదని, దానిని మస్తిష్కంలో ఉండే జీవశక్తితో జోడిస్తే అసాధారణ మానవాతీత శక్తులు కలుగుతాయని నిరూపించారు. ఈ మండలాలలోను వారుకొన్ని కేంద్రాలను భావించారు వీటిని వారు చక్రాలన్నారు. ఈ విధంగా ఎంటిరియర్ ఫాంటనెల్ క్రిందనుంచి వెన్నుపాము చివరికొస (దీనిని ఫైలమ్ టెర్మినేల్ Filum terminale) అంటారు

వరకు ఉన్న నాడీమండలాన్ని ఏడు భాగాలుచేసి ఒక్కొక్క భాగాన్ని ఒక్కొక్క కేంద్రం పాలిస్తున్నదని, ఆ కేంద్రము లోపభూయిష్ఠమయితే, దానికి సంబంధించిన అంగాలు వ్యాధిగ్రస్తమవుతాయని నిరూపించారు.

సింపతెటిక్ నరాలన్నీ సంకోచోద్రేకాలు చేయవు. అట్లే పేరా సింపతెటిక్ నరాలుకేవలం సంకోచాన్నో ఉద్రేకాన్నో కలిగించవు. ఒక్కొక్కచోట ఒక్కొక్క రకమయిన నరాలు ఒక్కొక్క కార్యం సాధిస్తావి. కొన్ని చోట్ల ఈ రెండూ సమన్వయంతోనే ప్రవర్తింపవచ్చును. ఈ స్వచ్ఛంద నరభాగాల ప్రవర్తన అగాధం అనూహ్యం, నిగూఢమూను.

ఇడా మార్గం :-

ఇడానాడికి చంద్రనాడి అని పేరు. ఇది శరీరపు ప్రతిఅవయవ ఋణ చేతనను తెలుపుతుంది. ఇడా నాడి పేరా సింపతిటిక్ సిష్టంలో కలిసి పనిచేస్తుంది, తద్వారాకండర వ్యవస్థకువిశ్రాంతి కలిగిస్తుంది. అందువలన ఇది శరీరానికి శైత్యాన్ని విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. ఇడా మార్గం మూలాధార చక్రంలో ఎడమవైపు నుంచి ప్రారంభమై నాలుగు చక్రాలను చుట్టుకొని ఎడమ నాసాపుటం దగ్గర తేలుతుంది. ఇక్కడే ఆరవ చక్రం అయిన ఆజ్ఞా చక్రం కలిపే చోటు.



పింగళామార్గం :-

పింగళనాడికి సూర్యనాడిఅని పేరు. ఇది ప్రాణశక్తి ప్రేరేపించే ధనాత్మక మైన వ్యవస్థ. పింగళ శరీరానికి శక్తినిస్తుంది, ఇది సింపతెటిక్ నెర్వస్ సిస్టంతో కలిసి పనిచేస్తుంది. హృదయ స్పందనం అధికం చేసి వేడిని పెంచు తుంది. ఇదిమూలాధారంలోని కుడివైపు అనగా ఇడకు వ్యతిరిక్తంగా ప్రారంభ మయి ఇడ నాలుగు కేంద్రాలను దాటి కుడి నాసాపుటం వద్ద ఆజ్ఞా చక్రంలో అంతమవుతుంది, పింగళ కుడివైపు భాగానికి అధిపతి.

బ్రెయిన్ కుడి ఎడమల గోళార్థాలు

(hemispheres)

మస్తిష్కం మెదడులోని అన్ని భాగాలకన్నా పెద్దది. పుర్రెలో పై భాగమంతటినీ ఆక్రమించి ఉంటుంది. ఊర్ధ్వ అను దైర్ఘ్య నిదరము (Superi r Longitudinal fissure) అనే గాడిద్వారా ఇదిరెండు అర్ధచంద్రాకారాలుగా విభాజితమై ఉంటుంది. ఈ భాగాలను మస్తిష్క గోళార్థాలు (Ceref hemisphered) అంటారు.

మస్తిష్క ప్రదేశం ముఖ్య కార్యక్రమాలలో ఒకటి ఇడాపింగళ చర్యలను సమన్వయ పరచడం. మస్తిష్కం సిమ్రిటికల్‌గా ఉండి కుడి, ఎడమ గోళార్థాలు కలిగిఉంటుంది. కుడి గోళార్థశరీరం ఎడమవైపును, ఎడమ గోళార్ధం కుడి వైపును అదుపుచేస్తాయి. యిడ నాడి కుడి గోళార్థానికి, పింగళ నాడి ఎడమ గోళార్థానికి సంయోజకమవుతాయి.

కుడి గోళార్థం సమాచారాన్ని మదించి, సమగ్రపరుస్తుంది. యిది మానసిక అతీంద్రియ శక్తులను, జిజ్ఞాసలను ఉత్తేజపరచడం, కళ, సంగీతాలను బాధ్యత వహించడం జరుపుతుంది. దీనికి వ్యతిరిక్తంగా ఎడమ గోళార్థ పింగళను అదుపు చేసి, రేషనల్, ఎనలెటికల్, గణాంకాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది దీనిని పరిశోధనలు కూడా రుజువు చేస్తున్నాయి. ఈ విధంగా గోళార్థాలు నాడులతో సంబంధం కలిగి నిత్యకృత్యాలను అదుపు చేస్తున్నవి.[2]

---

2. Ornstain R. The Nature of Human conjciousness A book of reading, W.H. Freeman & Co, San Francisco, 1973.

3. Some neurologists have descriped the right hemisphere as sad and the left as happy.
Kinsbourne M; Nenrologist, sad hemisphere, happy hemisphere, Psychology Today, May 1981.

The Mind's Two Functions

The ancient symbols, sun and moon, describe two functions which have been known to yogis for countless

ప్రతి గోళార్ధంకాన్ని మానసిక ఉద్రేకాలకు సహకారులవుతాయి. కొందరు నాడీ శాస్త్రనిపుణుల అంచనా ప్రకారం కుడి గోళార్ధం విచారానికి ఎడుమ గోళార్ధం సంతోషానికి కారణాలవుతాయి.[3] ధనాత్మక ఉత్తేజిత ప్రతీకారచర్యలు ఎడమగోళార్ధన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు, ఋణాత్మక ఉత్తేజిత ప్రతీకార చర్యలు కుడిగోళార్ధాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు నిరూపించబడినది.[4] ఎడమ గోళార్ధం ఆందోళన, పోరాటం చేయాలనే మనస్తత్వాన్ని కుడి గోళార్ధం సర్దుకుపోయి ప్రశాంతంగా జీవించాలనే మనస్తత్వాన్ని కలుగజేస్తాయి. అంతే గాక కొన్ని పరిస్థితులలో ఎడమ, కుడి చర్యలవలన ఏ వ్యక్తి అయినా ఆదోక స్థితిలో ఉండవచ్చు.

---

generations and is on the verge of being understood by modern psychology in our time. Yoga describes how two currents wind up through the spine to the brain. It concerns the two aspects of our being, One current represents the body's energy and physical activity, but also partially the energy in the nervous system and the brain. The other current stands for the mental aspect of our being-the mind.

Up till now, psychology has localized the same two functions described by yoga to the two brain hemispheres, Concerning our conscious totality, modern psychology and science in general tend to exaggerate the importance of the brain at the cost of the rest of the system, especially the heart.

Here we'll limit ourselves to two short definitions, in deference to the main subject. (For further reading, refer to the titles Swara Yoga and Kundalini Yoga in my book "Yogas Tantra and Meditation in Everyday Life". USA Ballantine, UK-Rider).

One day science will be able to measure the balance between these two functions,

Bindu No, 1, Yoga Tantra Meditation, Janakanada, Scandinavan Yoga and Meditation School, S-340 13 Hamneda Sweden, 1981-30,

5. Sex differences seen brain arymmetries,' Brainminy Bulletin, Tune 2, 1980, 5

న్యూరాలజిస్టులు ఆడ మగ చర్యలకు, కుడి ఎడమ బ్రెయిన్ విభాగాలకు గల సమ సంబంధ సామ్యాలను తెలుసుకొన్నారు. ఆడవారు ఎక్కువగా కుడి గోళార్ధంపై ప్రభావం మగవారికంటే కలిగి ఉంటారు. కారణం వీరు ఇడానాడి ప్రధానులు కావడమే. బ్రెయిన్‌లోగల సెక్స్ హార్మోనుల తరతమ భేదాలే ఈ భేదాలకు కారణంగా సైన్స్ నిర్ధారణ చేస్తున్నది.[5] దేహ ధర్మాలలో ఏమి తేడాలు ఉన్నప్పటికి, ఇడతత్త్వం ఆడ ప్రధానంగాను, పింగళతత్త్వం మగ ప్రధానంగాను ఉన్నవి.

తంత్ర సిద్ధాంతమైన శివశక్తుల ద్వంద్వ ప్రవృత్తులు ఒకే వ్యక్తిలో చెప్పబడినట్లు, ఈ రెండూ బ్రెయిన్‌లోను, ప్రాణ శరీరంలోను కనబడుతాయి. ఇవే పింగళ, ఇడగా చెప్పబడినవి. ఈ విషయాలనుబట్టి తేలింది ఏమిటంటే ప్రతి వ్యక్తి రెండు బ్రెయిన్స్ కలిగి ఉంటాడని, అవి ధన, ఋణాత్మకాలని, ఇంకా చెప్పాలంటే ఒకే వ్యక్తిలో ఒక భాగం మగ, మరియొక భాగం ఆడతనానికి ప్రతీకలని సిద్ధాంతం నిరూపితమవుతున్నది. దీనికి ప్రతీకగానే అర్ధనారీశ్వర తత్త్వం ప్రతిపాదించబడినది. పరమేశ్వరుడు కుడివైపు మగతత్త్వానికి ఎడమవైపు (పార్వతి) ఆడతత్త్వానికి ప్రతిబింబాలు. స్వరశాస్త్ర మంజరిలో ఈ క్రింది పద్యాలు ఈ విషయాన్ని ధ్రువీకరిస్తున్నాయి.

“శూన్యాన వేల్కెడు శూన్యమైయుండ
సరినిర్గమాను దేహములు రెండు 640
సూర్య చంద్రుల యందు సూక్ష్మపు రూపులు
శివశక్తి రూపముల్ చిహ్నంబులవియు” 641

శ్లో॥ సా పాయాత్పర దేవతా భగవతీ శ్రీ రాజరాజేశ్వరీ
అస్తు మే శ్రేయసే నిత్యం వస్తు వామాంగ సుందరం
(లలితా భాష్యే ప్రథమశ్లోకః)

---

6. The tantric concept of Shiva-Shakti, the twin forces sxisting within each in each individual, can be seen in the etructure of the brain and pranic body, in terms of Ida and

శ్లో॥ ఓపోపి యం సమారాధ్య ధ్యాన యోగబలేన చ
ఈశ్వర స్సర్వసిద్ధీనా మర్ధనారీశ్వరో భవత్
(బ్రహ్మాండ పురాణం-)

పై శ్లోకములకు సంక్షిప్తార్థమేమనగా ఎడమ భాగంలో సుందరియగు దేవున్ని సర్వదా మీకు శ్రేయస్సు నిచ్చుగాక. శివుడు ధ్యాన యోగబలంచేత పరమేశ్వరి నారాధించి సర్వసిద్ధులకు ఈశ్వరుడేగాక అర్ధనారీశ్వరుడయినాడు.

శ్లో॥ హకారః శంకరః ప్రోక్త ష్ఠకారశ్శక్తి రీశ్వరీ,
ఉభయోర్మేలనం యస్మిన్ హఠయోగాని నిగద్యతే.6
ఆసనాలలో కూడ అర్ధనారీశ్వరాసనం హఠరత్నావళి

(III-17) లో యిలా చెప్పబడినది.

శ్లో॥ అర్ధనారీశ్వరం చేత్ బకాసన దరావహే
హకార : శివరూవఃస్యాత్ సకార: శక్తిరుత్యతే
(ఆగమ రహస్యమ్ పూర్వార్థః)

శక్తిరూపః స్థితిచంద్రో వామనాడీ ప్రవాహకః
దక్షనాడీ ప్రవాహశ్చ శంభురూపే దివాకరః
(అగమ రహస్యమ్ అ - XXVII, శివస్వరోదయ)
శివశక్తి సమాయోగం ప్రాగాణాం సంభవతే"

Pingala. It certainly substantiates the idea of a person having two minds, one positive and the other negitive and even the theory that there is a male and female side in every one.

SWARA YOGA, Swami Mukthibodhananda saraswati

Bihar school of Yoga, Mungeer. Bihar, 1984, P-55

5. శ్రీ శివశక్త్యైక్య దర్పణము మంథాలక్ష్మీ నరసింహము-
మారుతీ ముద్రాలయం - అమలాపురం - 1920, పుటలు-190

6. యోగమార్గ ప్రకాశిక, వావిళ్ళ రామస్వామి శాస్త్రులు

"శక్తి మయో స్వయం భూత్వా పరం శివేన సంగమమ్
నానాసుఖం విహారంచ చింతయేత్పరము సుఖమ్
శివశక్తి సమాయోగా దే కాంతం భువి భావయేత్
ఆనంద మానసో భూత్వా - అహం బ్రహ్మేతి సంభవేత్"
(ఘేరండ సంహిత-3-36,37)

The students of Yoga are expected to develop balanced personality. According to Indian concept of Ardhaniarishwar, the right half is supposed to exhibit the male, the vigorous and the intellectual aspect of the being, while the left half is supposed to represent the female, the submissivel and the emotional aspect of the being. This concept could be substantiated the observation in relation to the yoga group9.

నశివే నవినా దేవీ
దేవ్యాచనవినా శివం
నైత యోరంతరం నాస్తి
చంద్రచంద్రికయోరివ

---

7. హఠరత్నావళి, యమ్. వెంకటరెడ్డి, మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి 1982, అర్తమూరు, తూర్పుగోదావరి జిల్లా పుట 169

8. సంగీత దర్పణము - చతురదామోదర D,13017
G.O.M.L. Madras.

9. A.M. Murthy, S.K. Gonguly M. V. Bhole Relationship between Nostriol dominance and grip strength - A Pilot study. SNIPES Journal Vol-V. No.I. PP-77-80 January 1982

The purpose of yoga prevent either hemispher from dominating the other, to create the sattvic state. That is why we meditate in a place where there is very little activity just the simple natural motion of trees in the breeze and occasionally the calls of some birds. In our ashramas we plant flowers. All this is to help calm the mind.

Hatha Yoga, pradiraka - commentary by Swami Vishnu Devananda - P-3)

స్వరశాస్త్రం ప్రకారం బాగా ఆడే నాడి 2 1/2 గడియలు నడుస్తుంది. 2 1/2 గడియలు 60 నిమిషాలకు సమానం. తదుపరి సుషుమ్న 1:4 ని॥ పనిచేస్తుంది. ఆ పిదప పరో నాడికి మారుతుంది.

నరాల శాస్త్రజ్ఞులుకూడ బ్రెయిన్ అర్ధగోళాలుకూడ ఇదే పద్ధతిలో పని చేస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. ఒక అర్ధ గోళం 60-90 ని॥ ఉత్తేజంతో ఉంటుందని నిర్ధారించారు. ఒక నాడి ఆడడం పూర్తి అయితే చాలా పలుచని పొర అయిన కార్పస్ కల్లోసమ్ (corpus callosum) ద్వార శక్తి మారుతుంది. ఈ శక్తి ఒక అర్ధ గోళంనుండి మరొక అర్థ గోళానికి మారుతుంది. ఇది 1:4 నిమిషాలు పడుతుంది. విజ్ఞాన పరిశోధనలవల్ల తెలిసిందేమిటంటే బ్రెయిన్ అర్ధ గోళాలు ముక్కు కుడి ఎడమ రంధ్రాలను అదుపు చేస్తాయని, ఉత్తేజంగాఉన్న అర్ధగోళం తత్సంబంధమయిన ముక్కు రంధ్రాన్ని ఉద్దీపన చేయగా మరొక ముక్కు రంధ్రం నడక తగ్గుతుంది.

ఇడా పింగళల నడక తెలుసుకోవాలంటే చంద్రుని నడక తెలుసుకోవాలి.. మొదట 14 రోజులు చంద్రదినపయనంలో చంద్రుడు వృద్ధి చెందుతాడు. దానినే శుక్లపక్షమంటారు. శుక్ల అంటే తెలుపు పక్ష అంటే 15 రోజులు. 15వ రోజున చంద్రుడు పూర్ణంగా ఉంటాడు. దీనినే పూర్ణిమ అంటారు.

తరువాయి 14 రోజులలో చంద్రుడు క్షీణ దశకు వచ్చి నల్లబడుతాడు. దీనినే కృష్ణపక్షం అంటారు. కృష్ణ అంటే నలుపు. 15వ రోజున అమావాస్య అంటారు.

ప్రతినెల శుక్ల పక్షం బహుళపక్ష అని రెండు పక్షాలుగా విభజించబడింది. వీనిలో శుక్ల పక్షం 15 రోజులు వెన్నెల పెరుగుతూ పౌర్ణమితోనున్నూ, బహుళ పక్షము 15 రోజులు వెన్నెల తగ్గుతూ అమావాస్య రోజున కటిక చీకటితో నున్నూ ముగుస్తాయి. శుక్ల పక్షంలో 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15 దినములలో సూర్యోదయ సమయములలో ఎడమ ముక్కుతో గాలి పీల్చడము ప్రారంభమై ఒకగంటసేపు ఆ ముక్కుతోనే గాలి ప్రసారం ఉండాలి. ఒక గంట పిమ్మట దానంతట అది కుడి ముక్కుకు ఆ పిమ్మట ఆ గంటలో ఎడమ ముక్కు ఇలా మరునాడు సూర్యోదయం వరకూ ఎడమ కుడి ముక్కులలో

గాలి మారుతూ ఉంటుంది. శుక్లపక్షంలో మిగిలిన రోజులలో ఇందుకు వ్యతి రేకంగా సూర్యోదయ సమయంతో కుడి ముక్కులో పీల్చుట ప్రారంభమై మరునాడు సూర్యోదయం వరకూ గంట గంటకూ పీల్చే ముక్కు మారుతూ ఉంటుంది. పిమ్మట బహుళ పక్షం 15 రోజులలో 1,2,3,7,8,9,13, 14,15 దినములలో సూర్యోదయ సమయంలో కుడి ముక్కుతోనున్నా గాలిని పీల్చటం జరుగుతుంది. అలా జరిగితే బుద్ధి కుసలత రాణించి ఆరో గ్యంగా ఉంటారని శాస్త్రం చెబుతుంది. ఇందుకు విరుద్ధంగా ప్రసరణ జరిగితే అనారోగ్యాలకు పాల్పడినప్పుడు పీల్చవలసిన ముక్కువైపు ప్రసరణ మార్చితే వెంటనే ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది. ఒక ముక్కునుంచి ప్రసరణ రెండో ముక్కు వైపు మార్చాలంటే కొంతసేపు అప్పుడు గాలి పీల్చుతున్న వైపు పడుకుంటే దానంతట అదే రెండో ముక్కులో గాలి పీల్చటం జరుగు తుంది. మరో మార్గం కూడా ఉన్నది. అప్పుడు గాలి పీల్చే ముక్కుతో గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చి రెండవ ముక్కుతో వదుపుతూ కొంతసేపు చేస్తే రెండవ వైపుకు గాలి పీల్చటం మారుతుంది. ఇలా మార్చిన పిమ్మట నిర్దేశించిన కాలం పూర్తయేవరకూ ఆ వైపుపీగాలి కేల్చేటట్లు చూడాలి. ఇలా గాలి ప్రసరణ జరిగితే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి ఏమియూ నష్టం జరగదు.

స్వర చక్రంలో సూర్యనాడి కృష్ణపక్షంలో సూర్యోదయకాలంలో ఈ రోజులలో 1-3, 7-9, 13-15లలో బాగా ఆడుతుంది. పిదప ఇడా పింగళలు క్రమంగా 60-90 ని॥ చక్రంవలె సూర్యాస్తమయం వరకు ఆడుతాయి. కొద్ది రోజులలో చంద్రనాడి సంచరిస్తుంది. కృష్ణపక్షంలో 4-6; 10-12 దినా లలో చంద్రనాడి సూర్యోదయకాలంలో, సూర్యనాడి సూర్యాస్త కాలంలో ఆడుతాయి. శుక్ల పక్షంలో దీనికి వ్యతిరిక్తంగా జరుగుతుంది. సూర్యోదయ కాలాన మొదట మూడు రోజులు చంద్రనాడి ఆడుతుంది.

స్వరాల రాకపోకల కాలపట్టిక,

చంద్రదిన తిథి	శుక్లపక్షం	కృష్ణ పక్షం
1 ప్రథమ	చంద్రస్వరం	సూర్యస్వరం

చంద్రదినదీక్ష		శుక్లపక్షం	కృష్ణపక్షం
2	ద్వితీయ	చంద్ర	సూర్య
3	తృతీయ	,,	,,
4	చతుర్థి	సూర్య	చంద్ర
5	పంచమి	,,	,,
6	షష్ఠి	,,	,,
7	సప్తమి	చంద్ర	సూర్య
8	అష్టమి	,,	,,
9	నవమి	,,	,,
10	దశమి	సూర్య	చంద్ర
11	ఏకాదశి	,,	,,
12	ద్వాదశి	,,	,,
13	త్రయోదశి	చంద్ర	సూర్య
14	చతుర్దశి	,,	,,
15	అమావాస్య/పూర్ణిమ	,,	,,

గమనిక : ఈ తిథులు చాంద్రమానం అనుసరించి చెప్పబడినవి. 28 సూర్య మాసం రోజులకు 30 చాంద్రమానం రోజులు సమానం. చాంద్రమానం ప్రకారం 30 దినాలు లెక్కించబడుతాయి.

సూర్యోదయ మెప్పుడయితే ఆ నిమిషం మొదలు కాలం లెక్క గట్టాలి. సూర్యోదయం 6 గంటలకు అయితే ఆయా చక్రాలలో సుషుమ్న నిలిచేకాలం క్రింది పట్టికలో తెలుపబడింది.

మధ్యన ఉండే బిందువును తేజోనాడి అని లేక సుషుమ్న అని అంటారు, స్వరం శక్తిబీజం గనుక బుద్ధి స్వరం వైపునకు తిరిగినపుడు ప్రపంచ విషయ జ్ఞానం, హకారం వైపునకు తిరిగినపుడు నిర్విషయ జ్ఞానం కలుగుతాయి. ఈ మూడే నాద బిందు కళలు.

ప్రాణమంటే లోపలికి పోయి వెలుపలికి వచ్చే శ్వాస.

1 ప్రాణం — 4 సెకనులు
6 ప్రాణాలు — 1 పలం లేక విగడియ

15 ప్రాణాలు — 1 నిమిషం
60 నిమిషాలు — 1 గంట
42 గంటలు — 1 దినం

మొదలు	ఘం	ని	శె	వరకు	ఘం	ని	శె
మూలా - ఉ	6	—	—	ఉద	6	40	-
స్వాధి - ఉ	6	40	—	పగలు	1	20	
మణి - పగ	1	20	—	రాత్రి	8	—	-
అనాహతం - రాత్రి	8	—	—	రాత్రి	2	40	-
విశుద్ధం - రాత్రి	2	40	—	రాత్రి	3	46	40
ఆజ్ఞేయ - రాత్రి	3	46	40	రాత్రి	4	26	20
సహస్రారం - రాత్రి	4	53	20	ఉద	6	-	-

మనకు దినానికి ప్రాణాలు 21600. సూర్యోదయం మొదలు తిరిగి సూర్యోదయం వరకు 21600. దినానికి 60 గడియలు, 36 విగడియలు, పగలు 30 రాత్రి 30.

	హంసలు	గడియలు	గంట	ని	శె
మూలాధారం	600	1-40	0	40	0
స్వాధిష్ఠానం	6000	16-40	6	40	0
మణిపూరకం	6000	16-40	6	40	0
అనాహతం	6000	16-40	6	40	0
విశుద్ధం	1000	2-4651	1	6	40
ఆజ్ఞేయం	1000	2-4651	1	6	40
సహస్రారం	1000	2-4651	1	6	40
	21600	60-00	24	0	0

మనం సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే మనకు నడిచే సూర్య చంద్రస్వరాలకు దినానికి, నక్షత్రాలకు, గ్రహరాసులకు, పంచతత్త్వాలకు అవినాభావసంబంధం ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. ఏ రోజున, ఏ కాలంలో, ఏ నక్షత్రంలో ఏ స్వరం ఆడాలో నిర్దేశించబడినది. ఆ విధంగా స్వరాలను సర్దుబాటు చేసుకోవటం స్వరయోగ సాధన లక్ష్యం. స్వరం మార్చడమే దీని లక్ష్యం.

స్వర సాధనలో కొందరి అనుభవాలు

1) స్వరచక్రం కనీస కాలపరిమితి 60 ని. సాయం సంధ్య, అర్ధరాత్రి ఇది 3 గంటలు కూడా ఉంటుంది.

2) సూర్యోదయ సమయంలో సామాన్యంగా అందరి స్వరాలు ఒకేలా ఉంటాయి. కాలాతీతం అయ్యేకొలది స్వరాల నడకలో భేదాలున్నాయి. ఇవి ఆళ్ళ ఇది వాళ్ళు చేసే పనులను బట్టి ఉంటుంది. సాయంకాలం స్వర చక్రం మామూలుగా ప్రవేశిస్తుంది.

3) సాధారణంగా పింగళ నాడి ఉ॥ 10 నుండి 10-30 వరకు నడుస్తుంది ఈ సమయంలో ఉదయం భోజనం చేస్తే జీర్ణశక్తికి మంచిది.

4) సాధారణంగా ఎక్కువమందికి మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు సుషుమ్న నడుస్తుంది. 12-30 కి ఇడ నడుస్తుంది. శక్తిమంతంగా ఉంటుంది.

5) నిరంతరం ఎడతెగక ఒకే నాడి మూడు రోజులు నడిస్తే శారీరకంగా గాని, మానసికంగా గాని వ్యాధులు లేక ఉద్రేకం కల్గుతాయి.

6) నిరంతరం ఎడతెగక ఇడానాడి నడిస్తే శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు గాని, ముక్కు దిబ్బడ వేయటం, రొంపలేక మల బద్ధకం కల్గుతాయి.

7) నిరంతరం ఎడతెగక పింగళ నాడి మూడు రోజులు నడిస్తే జ్వరం వస్తుంది.

8) పింగళ నాడి నడిస్తే మల విసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది. ఇడ నడిస్తే అంత సులువుగా జరుగదు. కొన్ని సమయాలలో మలబద్ధకం కలుగుతుంది.

9) వాతావరణ స్థితులు నాడుల నడకపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఖారీవర్షాలప్పుడు, చల్లగాలులు వీస్తున్నప్పుడు, ఇడ నడుస్తుంది. వేడి గాడ్పులప్పుడు, పింగళ నడుస్తుంది. వాతావరణం సమంగా ఉంటే స్వర చక్రం సమంగా నడుస్తుంది.

10) మిరపకాయలు, మిరియాలు, అల్లం మొదలైన మసాలా పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే పింగళ నడుస్తుంది. పరకడుపున అరటి పళ్లు, పాలు, పెరుగు, శీతల పానీయాలు ఇడానాడిని నడిపిస్తాయి. రొంపవల్ల ఇడనాడి దిబ్బడ వేస్తే మిరియాల కాఫీ తాగితే ముక్కు రంధ్రం తెరచు కొంటుంది.

11) ముఖం గాని, గుదం గాని వేడినీటితోగాని, చల్లని నీటితోగాని కడిగితే స్వరం మారుతుంది.

12) కీర్తన లేక జపం ఎక్కువ సమయం చేస్తే ఇడ నడుస్తుంది.

13) భస్త్రి క్రియ చేస్తే సుషుమ్నా నాడి ఉత్తేజిత మవుతుంది.

14) నెలలను బట్టి, దినాలను బట్టి స్వరాలు నడుస్తాయి.

స్వరయోగంలో సమ్మోహన విద్య, ఇంద్రజాలం

ఒక్కొక్క కాలంలో ఒక్కొక్క రకం విద్య వ్యాప్తిలోకి వస్తుంది: ఆసక్తిని బట్టి కొంతకాలం ప్రజాదరణ పొందుతుంది. హిప్నాటిజం, కరాటే కొంతకాలం క్రితం ఒక ఉద్యమంలా వ్యాపించాయి; ఇటీవల వీటి ప్రచారం తగ్గింది.

హిప్నాటిజం, కరాటే - రెండూ యోగప్రక్రియను చేపట్టాయి. కరాటే సాధకులు ప్రాణయామానికి ప్రాముఖ్యం యిస్తే, హిప్నాటిస్టులు ధారణా ప్రక్రియకు ప్రాముఖ్యం యిస్తారు.

కరాటే సాధకుల గెలుపునకు ఒక సూచన స్వరయోగ గ్రంథంలో చెప్పబడినది. సూర్యస్వరం నడిచేటప్పుడు ముష్టియుద్ధం చేయాలని స్వర శాస్త్రంలో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ "నియుద్ధే భోజనే చాస్త్రే స్త్రీణాం చైవ ప్రసంగకే"

(స్వర చింతామణి 61-8)

హిప్నాటిజం గురించి చెప్పేటప్పుడు చాలమంది హిప్నాటిస్టులు యోగంలో హిప్నాటిజం ఉందనో లేక హిప్నాటిజం భారతీయ యోగశాస్త్రంలో ఒక భాగం అనో లేక పాశ్చాత్య వేషధారియైన భారతీయ యోగశాస్త్రం అనో అందులో ఒకభాగమే హిప్నాటిజం అనో వ్రాయటం జరిగింది.

హిప్నాటిస్టులు వ్రాసేది భారతీయ యోగశాస్త్రం మూడుభాగాలని. అవి (1) శారీరకం (2) మానసికం (3) ఆధ్యాత్మికం అని. ఇచ్చట హిప్నాటిజంను అవసరమైన ఇంద్రియ స్వాధీనాన్ని మర్చిపోయారు. (కఠోపనిషత్.)

హిప్నాటిజం వల్లనే భారతీయ యోగశాస్త్రం అందుబాటులోకి వచ్చిందంటే వీరి పరిజ్ఞానాన్ని ఏమనాలి? వీరి వాదన ఇలా వుంది : "భారతీయ యోగ శాస్త్రంలోని శారీరక, మానసిక భాగాలను హిప్నాటిజం శాస్త్ర రూపంలోకి

అనగా నీ అందుబాటులోకి దీనును వచ్చింది. యోగశాస్త్రాన్ని నేర్చుకోగల అర్హత అధికారం నిను కలుగ చేస్తుంది."

పై అభిప్రాయాలను పరిశీలిస్తుంటే యోగం, హిప్నాటిజం అంటే ఏమిటో తెలియని సామాన్యులను చదువరులు హిప్నాటిజం వల్లనే యోగం ప్రభావితం అయినట్లు పొరబడతారు. హిప్నాటిజం ఏ రూపంలో యోగ గ్రంథాలతో సంబంధించివుందో తెలియ చెప్పడం ఈ అధ్యాయం లక్ష్యం.

హిప్నాటిజం యోగ ప్రక్రియలను ఉపయోగించుకొనే ఒక మనోధర్మ శాస్త్రంగా చెప్పుకుంటున్నారు. హిప్నాటిజం అంటే అందరికీ తెలిసింది వశీకరణ తంత్రమని. ఇది సమ్మోహన విద్య అని వాడుకతో ఉంది. ఇంతకూ హిప్నాటిజం అంటే ఏమిటి? గ్రీకు భాషలో హిప్నాటిజం అంటే నిద్ర అని అర్థం. దీనికి సరైన సంస్కృత పర్యాయం స్వాప్నం. నిద్రవంటి ఒక స్థితిని, అవస్థను హిప్నాటిజం అంటారు. నిద్రకూ, నిద్రవంటి ఈ స్థితికి గల పోలికలు తేడాలు ఏమిటి? "హిప్నాసిస్ వల్ల వచ్చే నిద్రలో-నిద్రవంటి అవస్థలో కళ్ల మూతలు పడతాయి. అక్కడితో పోలిక ఆగిపోతుంది. కళ్లమూతలు పడతాయి కాని మిగిలిన ఇంద్రియాలు మామూలు కంటే బాగా పనిచేస్తాయి. హిప్నాసిస్ అనే మాటకు అర్థం నిద్ర అయినా వాస్తవంగా జరిగేది మెలకువ, మేలుకోలుపు.

హిప్నాటిజంకు ఆ పేరు పెట్టినవాడు డా॥ జేమ్స్ బ్రెయిడ్. హిప్నాటిజం శాస్త్రరూపానికి ఇతడే జనకుడు. ఇతడు ఇంగ్లండు దేశీయుడు. మంత్రశాస్త్రం, విద్యుచ్ఛక్తి, ఆత్మశక్తి, మెస్మరిజం అని అనేకమైన పేర్లతో పిలువబడిన ఈ శాస్త్రం డాక్టర్ బ్రెయిడ్ ప్రవేశంతో హిప్నాటిజం అనే పేరుతో స్థిరపడి పోయింది.

శివస్వరోదయంలో (114) పింగళ నాడి నడిచేటప్పుడు ఈ విద్యలు సాధన చేయాలని సూచించబడినవి:

శ్లో॥ "కఠినక్రూర విద్యానాం పఠనే పాఠనే తథా,
స్త్రీ సంగ వేశ్యాగమనే మహా నౌకాధిరోహణే.

ఈ ప్రకార విధ్యంలో మారణ, మోహన వశీకరణాలు చేయతాయని పేర్కొనబడినవి.

స్వర చింతామణి (3-9) లో కూడ దానాలు, ధర్మాలు, మారణోచ్చాటనాదికాలు, మోహన స్తంభనాదులు సర్వదా పింగళనాడి నడిచేటప్పుడు చేయవలెనని చెప్పబడినవి.

"ఉదార దాన ధర్మేషు మారణోచ్చాటనాదిషు,
మోహన స్తంభనాద్యేషు సూర్యస్స్వరప్రత యుజ్యతే".

స్వరశాస్త్ర మంజరి (224) లో కూడ పైరెండు గ్రంథాలలోని అంశాలు విపులంగా ఉన్నది.

"మారణ మోహన మైథున క్రియలు
ఉచ్చాటనములు గ్రహోద్ధారణములు
దూతక వ్యవహార దుష్ట కార్యములు
కోరి సూర్యుని యందు గొని చేయ మేలు."

పరమానంద తీర్థ (క్రీ॥ శ 1650-1750) విరచిత వివేక చింతామణిలో వశీకరణ విద్యాసాధకులు జపాలు చేసేటప్పుడు ఆగ్నేయ దిక్కున కూర్చోవాలని, రక్తవస్త్రాసనాదులు వశ్యాదిక్రియలకు మంచివని సూచించబడినది.

నేటి సమాజంలో ఇంద్రజాలం (మ్యాజిక్) ను ప్రసారంలోకి చాల మంది యువకులు తీసుకు వస్తున్నారు. వినోద విజ్ఞానాలకు ఇదొక సాధనం. ఇంద్రజాలికులందరికంటె పెద్దవాడు మహేంద్ర జాలకుడు. శ్రీ పి. సి. సర్కార్ పేరు ప్రపంచఖ్యాతి కెక్కినది. ఆకాశతత్త్వంలో ఈ విద్యలు చేయాలని స్వర శాస్త్ర మంజరి (521) లో ఇలా చెప్పబడినది.

"మహేంద్రజాల చమత్కారములును
అన్ని మాయలు వెంట హస్తలాఘవము
ఆకాశ తత్త్వంబు లందట మేలు."

హిప్నాటిస్టులు గాని, కరాటే సాధకులు గాని, వ్యాయామ అభ్యాసకులు గాని, ఈ శాస్త్రంలో పేర్కొన్న మెలకువలు గ్రహిస్తే వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

సంప్రదాయాలు [illegible] అనుసరిస్తే ఎన్నో చమత్కారాలు, గారడీలు [illegible] చేయవచ్చని ఋజువైనది.

ఇన్ని [illegible] చెప్పగలిగారంటే మన ప్రాచీన [illegible]?

SUGGESTED READING MATERIAL

1. Dalal A. and Barber T. (1969) Yoga "Yogic feats and hypnosis in the hight of empisical research. American Journal of clinical Hypnosis, 11 : 155-166.

2. Das. J. P. (1963) Yoga and Hypnosis. Int. J. clin Exper. Hypn. 11 : 31-37.

3. Rao. S. (1965) yoga and autohypnotism. Brit J. Med. 17 : 38-40.

తంత్ర యోగ సాధన - లైంగిక స్వేచ్ఛ

యోగ సాధకులు గృహస్థులయితే వచ్చే మొదటి ప్రశ్న బ్రహ్మచర్యం-లైంగిక భావన వగైరా?- అనేవి. పెక్కుమంది ఆధునికయోగ ప్రచారకులు, యోగ నిపుణులు భిన్న మతాలను వ్యక్తంచేసి ఉన్నారు. ఇప్పటికి పెక్కుమంది సాధకులు ఈ ప్రశ్నతో సతమత మవుతున్నారు. ఒకప్పుడు ఈ అంశం బహిరంగంగా చర్చించేవారు కాదు. కలియుగంలో తంత్రశాస్త్రం ప్రాముఖ్యం వహిస్తుందన్నది శాస్త్రప్రమాణం. తంత్రశాస్త్రాలలో లైంగిక విషయాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. స్వరయోగం కూడ ఒక రకమైన తంత్రసాధన పద్ధతే. స్వరయోగం అంటే "తాంత్రిక్ సైన్స్ ఆఫ్ బ్రెయిన్ బ్రీదింగ్" (**Tantric Science of Brain Breathing**) అని కూడ అంటారు. యోగ సాధనలో లైంగిక విషయాలకు చోటులేదని కొందరు నేటికీ భావిస్తున్నారు. ఈ కోవలో ఆధ్యాత్మిక యోగ మార్గావలంబకులు వస్తారు. నిత్యజీవితంలో యోగ పద్ధతులు అనుసరించి యోగ ఉపయోగాలను పొందగోరే సామాన్యమానవుల మాటేమిటి? ఒక యోగ సాధకుడు ఇలా వ్రాశాడు :

"నా వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. నాకు ఇటీవల అనగా ఐదు నెలల క్రిందట వివాహమైనది. నాకు ఆసనాలలో కొద్ది ప్రవేశమున్నది. కొన్ని రోజులు చేశాను. నాకు ఎలాంటి జబ్బు లేదు. అయినా ఇంకా మంచి ఆరోగ్యం కోసం నేను ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేయదలచుకున్నాను. నేను మిమ్మలను ప్రార్థించే విషయమేమనగా, దయచేసి నాకు యోగ విషయంలో కొన్ని భయ సందేహాలున్నవి, వాటిని తీర్చండి అని. నేను ఒక యోగ పుస్తకంలో భార్యతో కలిసిన మరునాటి దినం ఆసనాలుగాని ముఖ్యంగా ప్రాణాయామంగాని చేయరాదు అని చదివాను. అది నిజమా?"

ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పేముందు యోగ మూలగ్రంథాలను సమీక్షించడం అవసరం.

పతంజలి మహర్షి (క్రీ.పూ. 200) అష్టాంగ యోగంలో మొదటి రెండయిన యమ నియమాలను గురించి ప్రస్తావించారు. యమంలో బ్రహ్మచర్యం పాటించాలని చెప్పారు.

"అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః"
([illegible] 2-30)

వశిష్ఠ స్మృతిలో (క్రీ.శ. 100) [illegible] (10-43,44) బ్రహ్మచర్యం [illegible] ఇంద్రియ నియంత్రణ మనసా, వాచా, కర్మణా [illegible], అనుకూలంగా ఉద్దేశించబడినది.

శ్లో॥ కర్మణా మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా,
సర్వత్ర మైథునత్యాగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే.

గృహస్థులకు బ్రహ్మచర్యం [illegible] నియమంగా సంగమం విధించబడింది.

శ్లో॥ ఋతావృతౌ స్వదారేషు సంగతిర్యా విధానతః,
బ్రహ్మచర్యం తదేవోక్తం గృహస్థాశ్రమవాసినామ్.

[illegible] బ్రహ్మచర్యం [illegible] గురువును నిత్యం సేవ చేయడం.

శ్లో॥ [illegible] బ్రహ్మచర్య [illegible],

[illegible] నిష్ఠగా ఆ విధంగా బ్రహ్మచర్యం [illegible] ఉండవచ్చును. [illegible]

[illegible] (1-57), [illegible] (3-10) [illegible] బ్రహ్మచర్యం అవసరమని [illegible] చెప్పారు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగ పరాయణః

హఠప్రదీపిక (I-61) హఠరత్నాకళులలో స్త్రీ సంగమం విడిచిపెట్టి వలెనని చెప్పబడినది. స్త్రీ సంభోగం వలన కరణ పాటవంతగ్గుతుంది.

శ్లో॥ వహ్ని స్త్రీ పథసేవానామాదౌ వర్జన మాచరేత్.

ఆది శబ్దముచేత యోగ సిద్ధ్యనంతరం ఒక సమయంలో ధర్మపత్నితో ఋతుకాలమున సంగమం చేయవచ్చని కొందరి మతం. యోగ సాధన ప్రారంభంలోనే స్త్రీసంగమం కూడదని మరి కొందరి మతం.

తంత్ర ప్రభావంగల యోగగ్రంథాలలో శివసంహిత కూడ ముఖ్యమైనది. గృహస్థుడు తన భార్యా పిల్లల మధ్య ఉంటూ భవబంధాలు త్రెంచుకొని, యోగ మార్గావలంబి అయితే సిద్ధి పొందుతాడని ఈ సంహిత చెబుతున్నది.

శ్లో॥ గేహే స్థిత్వా పుత్రదారాది పూర్ణః
సంగం త్యక్త్వా చాంతరే యోగమార్గే
సిద్ధే చిహ్నం వీక్ష్య పశ్చాత్ గృహస్థః
క్రీడేత్ సోవై సంతతం సాధయిత్వా.

స్వరచింతామణి - రతివిజ్ఞానం :

తంత్ర శాస్త్ర ప్రభావం స్వరయోగంపై ఉండటంవలన అనేక రతి విజ్ఞాన విషయాలు ఈ గ్రంథంలో చోటు చేసుకొన్నాయి. లైంగిక విద్య పాఠాలలో ప్రవేశ పెట్టాలనే వాదం నేడు వినబడుతున్నది. కొన్ని వందల సంవత్సరాల క్రితమే ఈ విజ్ఞానం యోగ శాస్త్ర గ్రంథాలలో కూడ చెప్పబడటం విశేషం.

రతినిషేధం : "సంధ్యా సమయములందును, పర్వదినములందును, మధ్యాహ్నములయందును, సంభోగ క్రియ చేయరాదు. ఋతుస్నానము మొదలు కాని చతుర్దశి, అష్టమి, అమావాస్య, పౌర్ణమి తిథులు కూడ విడువవలయును.

శ్లో॥ సంధ్యా పర్వ స్వగమ్యాం చ తథా మధ్యం దినేషు చ.

అతిగా రతి - ఓజః క్షయం - ఎయిడ్స్

ఎయిడ్స్ గురించి ప్రాచ్య యోగ వేత్తలకు తెలుసుననడానికి కొన్ని వర్ణనలు లభిస్తున్నాయి. ప్రాచీన యోగ శాస్త్రాలలో ఎయిడ్స్‌ను "ఓజోక్షయం" అనే వ్యాధిగా పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ వర్ణనలు చరక, సుశ్రుత చక్రపాణి దత్తుల ఆయుర్వేద గ్రంథాలనుంచి లభిస్తున్నాయి. అతి సంభోగం వల్ల శూల, దగ్గు, జ్వరం, ఉబ్బసం, క్షయ, పాండురోగం ఆక్షేపకాది వాత రోగాలు కలుగుతాయి

శ్లో॥ అతిస్త్రీ సంప్రయోగాచ్చ రక్షే దాత్మాన మాత్మవాన్,
శూల కాస జ్వర శ్వాస కార్శ్య పాండ్వామయ క్షయాః.

మిత సంభోగం - ఆరోగ్యం :

మిత సంభోగం వలన దీర్ఘాయువు, ఆలస్యంగా ముసలితనం రావడమూ జరుగుతాయి. దేహానికి పుష్టి బలం కాంతి కలుగుతాయి.

శ్లో॥ ఆయుష్మంతో మందజరా వపుర్వర్ణ బలాన్వితాః

రతిక్రియ : స్వర సిద్ధాంతం :

ఎండకాలం తక్క తక్కిన ఋతువులలో మూడు దినాల కొక పర్యాయం స్త్రీతో సంభోగించవచ్చు. ఎండకాలంలో మాత్రం పదిహేను దినాలకొకసారి స్త్రీతో సంగమించాలి.

శ్లో॥ త్రిభిస్త్రిభి రహోభిస్తి సమేయా త్ప్రమదాం నరః,
సర్వేష్వృతుషు ఘర్మేషు పక్షాత్ప క్షాద్వ్రజే ద్బుధః.

(స్వర చింతామణి - 25 అ - 21 శ్లోకం)

స్వరయోగ సిద్ధాంతం ప్రకారం రతి సమయంలో స్త్రీని కౌగిలించునపుడు స్త్రీకి చంద్రస్వరం పురుషునకు సూర్యస్వరం నడిచేటట్లు చూసుకోవాలి. అట్లా చేస్తే ఆమె విరక్త అయినా, జీవితాంతము అతనికి లోబడి ఉంటుంది.

శ్లో॥ రతికాలే సమాలింగ్య వామం తస్యాః స్వరం వ్రజేత్,
స్వదక్షిణేన జన్మాంతం విరక్తా యాతి వశ్యతామ్.

(స్వరచింతామణి - 16 అ - 140)

గణపనారాధ్యుడు ఈ స్వరయోగం సంసార జితులకు సహజయోగమని చెప్తాడు :

"సంసార జితులకు సహజయోగమన
స్వర శాస్త్ర యోగంబు సరిగాగ దలచి."

సూర్యనాడి నడిచేటప్పుడు చేసే పనులలో రతిక్రియను ఇలా పేర్కొనటం జరిగింది :

"మారణ మోహన మైథున క్రియలు
ఉచ్చాటనములు గ్రహోద్ధారణములు
కూరి సూర్యుని యందు కొని చేయ మేలు".

పంచతత్త్వాలలో పృథ్వీతత్త్వం నడిచేటప్పుడు లైంగిక విషయాలకు ప్రాముఖ్యం చూపబడినది.

"పంచ తత్త్వంబుల ఫల మెట్టిదనిన
పరగంగ నా పృథ్వీతత్త్వంబు లోన
స్త్రీ సంగమాదిగా చేయంగ మేలు."

పై యోగ శాస్త్ర ప్రమాణాలను పరిశీలిస్తే హఠయోగ, ఆధ్యాత్మికయోగ కుండలినీ యోగ సాధకులు పూర్తి బ్రహ్మచర్యానికి ప్రాముఖ్యం యిస్తున్నారని స్పష్టమవుతుంది. ఇంక ఇతర యోగశాఖలు బ్రహ్మచర్యానికి అనేక విధాలుగా నిర్వచనం చెప్పాయి. నేటి కాలానికి సరిపడేటట్లుగా వివరణలు స్వరయోగంలో చెప్పబడ్డాయి. మూల గ్రంథాలను, యోగ సంప్రదాయాలను పరిశీలించాక రతికి యోగంలో చోటు లేదని వాదించే యోగ ప్రచారకులు కొంతమంది ఉన్నారు, యోగశాస్త్ర లక్ష్యం కూడా పురుషార్థాలైన ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలే అనే మాట మరువరాదు.

వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి సిద్ధార్థ శతకములో (31) సంసారములో ఉన్నా రాజయోగం సిద్ధించునని ఇలా చెప్పారు.

పద్యం॥ సంసారమునం దుండియు
సంసారము మిథ్యచేసి సర్వము తానై
సంసారమందు నిలిచిన
సంసారే రాజయోగి సత్యము సిద్ధా !

స్వరయోగ విజ్ఞానం - గర్భ నిర్ధారణ

అత్యంత సులభంగాను, ప్రమాద రహితంగాను వేగంగాను, గర్భనిర్ధారణ పరీక్ష జరిపేందుకు, గర్భస్థ శిశువు లోపాలను కనుగొనేందుకు ఉపయోగించే "అల్ట్రాసౌండ్" యంత్రాలు నేడు వచ్చాయి.

ఈ యంత్రాలద్వారా ఆరు రోజుల గర్భాన్ని కూడ తెలుసుకొనడమే గాకుండా గర్భస్థ శిశువులో రక్త ప్రసరణ, ఆరోగ్య పరిస్థితి, జన్యు సంబంధ లోపాలు, గర్భస్థ శిశువు బరువు, పొడవు, తదితర వివరాలను కూడ సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు.

గతంలో గర్భాన్ని నిర్ధారించేందుకు హార్మోన్ల పరీక్ష జరిపే వారు. చాలా ప్రమాద భరితమైన ఈ పరీక్ష వల్ల గర్భస్థ శిశువుకు, తల్లికి కూడ హాని జరిగే అవకాశం ఉండేది. ఇది వ్యయసాధ్యం కూడ.

ఈ లాంటి యంత్ర సాధనాలు లేనప్పుడు మన దేశంలో ఒక పద్ధతి ఉండేది. మానవ యంత్రం నడకను పంచ భూతాలతో సమన్వయించి చెప్పే పద్ధతి కాలపరీక్షకు నిలిచినది. స్త్రీలకు ఋతుదినం మొదలుకొని పదహారు దినాలవరకు కళలు హెచ్చుతుంటాయి. సరిసంఖ్యగల దినాలలో స్త్రీతో సంభోగించినపుడు ఆమెకు గర్భమేర్పడితే మగబిడ్డ కలుగుతుంది. బేసి సంఖ్య గల దినాలలో స్త్రీతో సంభోగించినప్పుడు ఆమెకు గర్భమేర్పడితే ఆడబిడ్డ కలుగుతుంది.

శ్లో॥ షోడశర్తుర్నిశాః స్త్రీణాం తస్మి న్యుగ్మాసు సంవిశేత్,
యుగ్మాసు పుత్రాః జాయంతే స్త్రీయొ యుగ్మాసు రాత్రిషు
(2అ-11)

స్వరశాస్త్రి మంజరిలో ఈ విషయమై ఒక అధ్యాయం కలదు.

చక్రాలు

యోగ సాంకేతిక పరిభాషలో అనేక విషయాలు గుప్తంగా చెప్పబడినాయి. అందులో చక్రాలొకటి. యోగులకు శారీర విజ్ఞానం గురించి తెలుసు; మొత్తం శరీరాన్ని మూడు మండలాలుగా విభజించారు. అవి సోమ, అగ్ని, సూర్య మండలాలు. ఈ మండలాలను మరల ఆరు ఉప భాగాలుగా గుర్తించారు.

ప్రాణ వలయంలో నాడులు మిగుల చిన్న మార్గాలు కలిగి ఉన్నవి. ఈ నాడులు కలిసే చోటు ప్రాణశక్తిని మనశ్శక్తిని ఏకం చేసేవి చక్రాలు. చక్రమ్ అనే సంస్కృత పదానికి గుండ్రనిది, వృత్తాకారం లేక బండి చక్రమని అర్థం. శరీరంలో అనేక చక్రాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యమయినవి శక్తివలయాలను కలిపేవి, ఇవి మధ్యస్థంగా ఉండి పైనుంచి శక్తిని సంపాదించి మన, శారీరాలకు సరఫరా చేస్తాయి.

స్వరశాస్త్ర[1] మంజరిలో 71 నుండి 120 వరకు గల సంఖ్యలలో చక్రాలను గూర్చి వర్ణింపబడినవి.

	చక్రం పేరు		ఉండేచోటు
1	మూలాధారం	—	గుదస్థానం
2	స్వాధిష్ఠానం	—	లింగం
3	మణిపూరకం	—	నాభి
4	అనాహతం	—	హృదయం
5	విశుద్ధం	—	కంఠం
6	ఆజ్ఞా చక్రం	—	భ్రూమధ్యం

ఈ చక్రాలు డాక్టర్లు "అనాటమీ" చేసి చూస్తే కనపడవు. ఎక్స్‌రే కందవు. చక్రాలను గురించి అనేక వాదనలు ఉన్నాయి. వినాశ గ్రంథము

1 ఏ చక్రాన్ని ఎలా ఉత్తేజపరచాలి అన్న విశేషాలు వేమన యోగం పుట 78 లో గమనించగలరు.

The Cakras

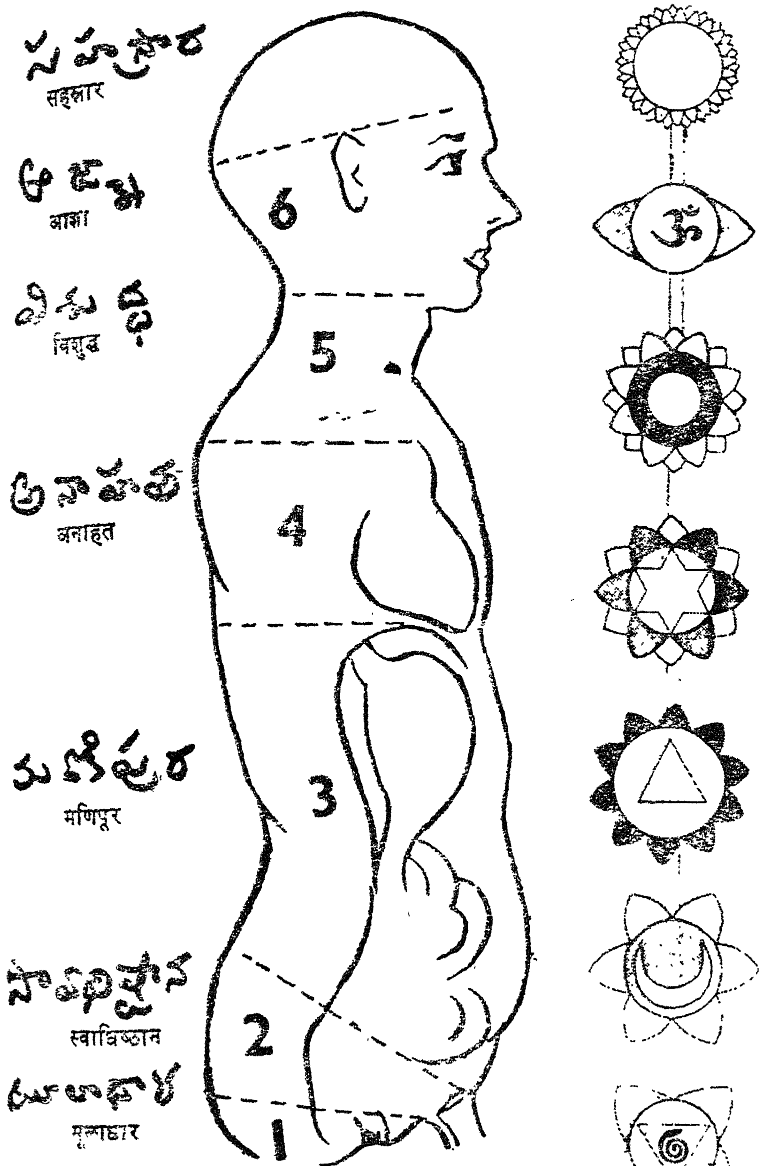


Fig. 1 The Cakras

సమయంలో చక్రాల ఉనికిని కొందరు వైద్య శిఖామణులు గుర్తించారు. ఈ చక్రాలు అతి సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. తల, కంఠం చక్రాలకు అనుసంధానంగా పనిచేస్తాయి. ఈ చక్రాల మధ్య వాటి చలనాలు ఆయా గ్రంథులను బట్టి ఉంటాయి. మూలాధార చక్రాన్ని బీజగ్రంథి (GONAD) తోను, స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని అధివృక్క గ్రంథి (ADRENAL) తోను, మణిపూర చక్రాన్ని లాంగర్‌హాన్స్ ఐలెట్లు (పేంక్రియస్) తోను అనాహత చక్రాన్ని బాలగ్రంథి (THYMUS) తోను, విశుద్ధచక్రాన్ని అవటు గ్రంథి (THYROID) కి అనుబంధ పరావటు గ్రంథి (PARATHYROID) తోను, ఆజ్ఞా చక్రాన్ని పీయూష గ్రంథి (PITUITARY) యోగ పరిభాషలో బ్రహ్మగ్రంథితోను. సహస్రార చక్రాన్ని పీనియల్ గ్రంథితోను పోల్చుతారు.

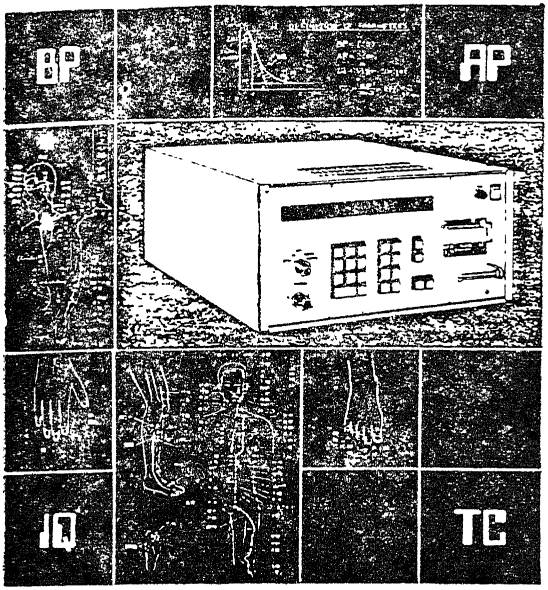
ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పేరా సైకాలజిస్టు డాక్టర్ హిరోషి మొటోయామా ఈ చక్రాలు వాటి ప్రతిచర్యలు ఏవి అవయవాలపై ఉంటుందో ఇలా చెప్పారు.

చక్రం	నరాలు కలిసే చోటు	శరీర ధర్మం
1 మూలాధారం	సాక్రల్ అనుత్రికము	ప్రత్యుత్పత్తి మండలం, ఎడమ కుడి సింపథెటిక్ నాడి సముదాయంతో కలుపబడినది.
౨ స్వాధిష్ఠానం		సూర్య చంద్ర నాడులతో అనుసంధానం
౩ మణిపూరం	సోలార్	జీర్ణమండలం

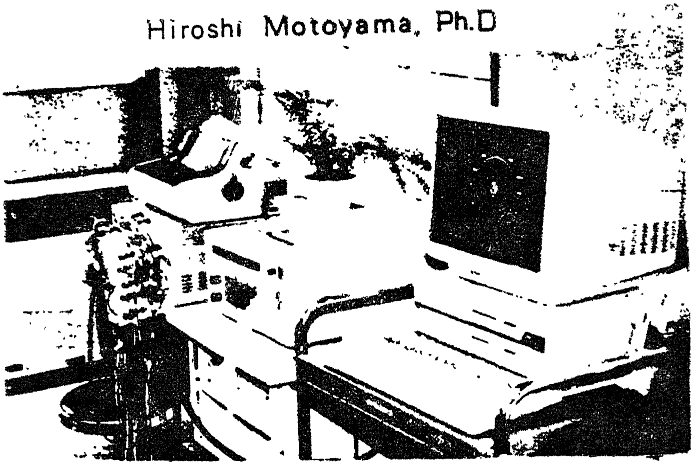
Dr. Motoyama's long term study of occupuncture and Yoga Practice has led him to the conclusion that these two traditions are based on mainly the same energy system and are closely related. Further more, this close correlation between the chakras, organs and meridians has been scientifically studied with the AMI and other instruments. The correspondence between them is tabled below for the readers reference :

MERIDIANS AND KI

Measurements, Diagnoses and Treatment principles with the AMI



Hiroshi Motoyama, Ph.D



AMI SYSTEM

[illegible]	సింపతిటిక్ నాడీసముదాయములో ఉన్న గుండె	రక్త ప్రసరణ మండలం
[illegible] విశుద్ధం	మెడుల్లా-స్పైనల్ కార్డుతో కలుపబడిన సర్వైకల్ గాంగ్లియా	శ్వాస కోశ మండలం

CHAKRAS	ORGANS/TISSUES	MERIDIANS
Muladhara and	Urogentaial system	Kidney, Urinary Bladder
Svadhishthana		Small Intestine, Liver & Triple Heater
Manipura	Digestive System	Liver, Gall Bladder' Stomach, Spleen, Large Intestine & Small Intestine.
Anahata	Circulatory System	Heart, Heart Constrictor & Small Intestine
Vishuddhi	Respiratory System	Lung & Heart Constric-tcr
Ajna & Sahasrara	Central Nervous System	Urinary Bladder, Small Intestine' Governor Vessel & Conception vessel

1 Psychophysicological changes due to the performance of the Phowa Ritual, Hiroshi Motoyama, Research for Religion and Para Psychology No-17, Dec. 1987, P-36

2 Meridians and KI, measurements, diagnoses and Treatment Principles with the AMI, By Hiroshi Motoyama, Research for Religion and Para Psychology No. 16, Dec 1986,

6 ఆజ్ఞా	పిట్యూటరీ గ్రంథి-దానితో ఉంటున్న డైన్ సిఫలా	శరీరంలోని ఆటోనమస్ నెర్వస్, వినాళ గ్రంథులు
సహస్రారం	సెరిబ్రల్ కార్టెక్సు (పీనియల్)	శరీరంలోని నాడీమండలం అవయవాలు, కణజాలం.

చక్రాలు ఐదా? ఆరా? లేక ఏడా?

మానవ శరీరంలో ఏడు ముఖ్య చక్రాలు వెన్నెముకను చేరి ఉన్నవి. యోగులు ధ్యానంలో వచ్చే ప్రజ్ఞా శక్తిచే వీటి వద్దగల పద్మాలలో గల పువ్వులు రేకలు గమనించారు. వీటిని యోగ గ్రంథాలలో పద్మాలతో పోల్చుతారు.

క్రింద ఉండే మొదటి చక్రం మూలాధారం. రెండోది స్వాధిష్ఠానం. మణిపూరం, అనాహతం, విశుద్ధం. వీటిపైన ఉండేది ఆజ్ఞా చక్రము. ఇంకా దీనిపైన ఉండేది సహస్రారం. మూలాధారం నుంచి వచ్చే ఆదిశక్తి దివ్యశక్తిగా మారుతుంది. ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నలు ఇక్కడ నుంచే పుట్టినవి. ఈ సర్క్యూట్ ఆజ్ఞా చక్రంతో కలుస్తుంది. అక్కడినుంచి ఒకటై చక్రరాజైన సహస్రారంతో కలుస్తుంది.

సహస్రారం ఇడా, పింగళల పరిధిలో లేనందువలన, దీనిని ఒక చక్రంగా భావించటం లేదు. పెక్కు యోగ గ్రంథాలలో చక్రాలు ఐదు అని లేక ఆజ్ఞా చక్రం కలిపితే ఆరు అని ఉన్నది. మరికొన్ని గ్రంథాలు సహస్రారాన్ని కూడ కలపటం కద్దు[1]. మూలాధారం నుంచి విశుద్ధ చక్రం వరకు లెక్కించి పంచభూతాలతో పోల్చుతారు.

ప్రసిద్ధ విజ్ఞాని, తత్త్వవేత్త, తెలుగు వాడైన కీ॥ శే॥ టి. సుబ్బారావు (పిఠాపురము) చక్రాలకు గ్రహాలకు గల కలయికపై "ఏడు చక్రాలు ఏడు గ్రహాలతో కలయిక ఉంటుందని, అవి వరుస క్రమంలో మూలాధారనుంచి శని, గురుడు, అంగారక, శుక్ర, బుధ, చంద్ర, సూర్యా" అని చెప్పారు.

1 Yoga chudamani upanishad explains the Sahasrara Chakra as follows: "At the top of the head (the Brahman gate), or at Mahabatin, there are one thousand Petals'.

సెరిబ్రెమ్ యొక్క 51 భాగములు
Fiftyone parts of the cerebrum

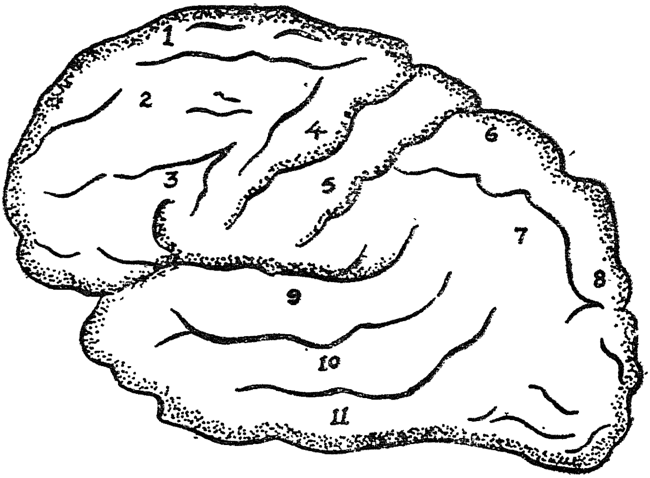


Fig. II Cerebrum seen from left.

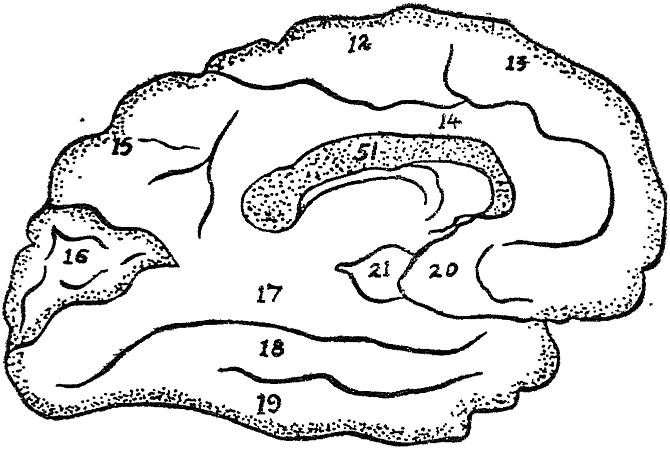


fig. III Cerebrum in between the two hemispheres.
The left hemisphere, medical aspect. No. 51 cut vertically.

రెండు అర్ధగోళములమధ్య సెరిబ్రెమ్

డాక్టర్ యమ్. వి. ఆఫ్టే గారు చక్రాల ఉనికిని శరీర భాగాలతో పోల్చుతూ ఇలా వ్రాశారు; "యోగ శాస్త్ర పుస్తకాల్లో చక్రాల ప్రస్తావన చాలా ఆసక్తి దాయకంగా ఉంటుంది. ప్రాణాయామధారణలు సాధకుల అనుభూతులే ఈ చక్రాల వర్ణన. ఇవి ఆధునిక ఎనాటమీ, ఫిజియాలజీ, సైకాలజీల పరిశీలనలకు దగ్గరగా ఉంటాయి. ఈ అనుభూతులను రెండు రకాలుగా చెప్పుతారు. (1) పద్మం (2) చక్రం, పద్మాలలో అనేక రకాల పుష్పాలతో పోల్చుతారు. ఈ పద్మాలలో అన్నిటికంటె పెద్దది 16 దళాలు. లేక అంతకంటె ఎక్కువ దళాలు కలిగి ఉన్నది. ఒకోదానికి పొడవు అను అంగుళాలు ఉంటుంది. ఇందులో చిన్నది మూడు దళాలు కల్గి, ఒక అంగుళం పొడవు ఉంటుంది. మానవ శరీరాన్ని సిలిండర్ ఆకారంతో పోల్చుతారు. అష్టంగా ఉన్న కలయికలు సంద్రంగా ఉండటంచేసే చక్రాంతో యోగులు పోల్చారు. ఈ చక్రాలు యోగుల ఊహాలే కావచ్చు. వివరాలే కావచ్చును కాని ఇందులో కొన్ని వాస్తవములు లేకపోలేదు.

1) పెరినియమ్ (Perinium) కు 4 మూలలు ఉన్నాయి. అందుచేత మూలాధార చక్రానికి 4 దళములున్నాయి.

2) లైంగిక చర్యకు ఉపయోగించే అవయవాలు 6 లేక 8. చేతులు (కాళ్లు) కళ్లు, నోరు, జననేంద్రియాలు. అందువల్ల స్వాధిష్ఠాన చక్రానికి 6 లేక 8 దళాలున్నాయి.

3) జీర్ణకోశానికి పది ముఖ్యమయిన భాగాలున్నాయి. జీర్ణాశయం, డియోడినమ్, మధ్యాంత్రము (Jejunum) ఇలియమ్ (ileum) ఎసెండింగ్ ట్రాన్స్‌వెర్స్, డిసెండింగ్ కోలన్. లివర్, గాల్ బ్లేడర్, పేంక్రియాస్ అందువల్ల మణిపుర చక్రానికి 10 దళాలని పోల్చారు.

4) గుండెకు 12 రక్తనాళాలు. సుపీరియర్ వినాకేవా, ఇన్ఫీరియర్ వినాకేవా. అరోటా పల్మనరి ఆర్టి, నాల్గు పల్మనరి వీన్స్, రెండు కరోనరీ ఆర్టరీస్, రెండు కరోనరీ వీన్స్, అందువల్ల అనాహత చక్రానికి 12 దళాలు అని అంటారు.

5) సంభాషణలో ముఖ్యమైన శబ్దం ఇచ్చేవి అచ్చులు (vowels). ఇవి స్వర పేటిక (larynx) లో పుట్టును. వీని సంఖ్య 16. అవి. అ, ఆ,

(1) యోగ మీమాంస - IX, 10, 1966

ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ౡ, ఏ, ఐ, ఓ, ఔ, అం, అః, అనునవి విశుద్ధ చక్రానికి 16 దళములు.

6) సహస్రారానికి మస్తిష్కం (cerebrum) చోటు. ప్రాణ సమాహార్ధన సంధానికి రాజువలె ఉంటుంది. ప్రాసీదాస సెరిబ్రమ్ ఏ భాగంలో 51 అక్షరాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. శరీరంలో సెరిబ్రమ్ కీలకమైనది. అంటే సహస్రారం అనేక దళాలు గలదని చెప్పబడినది, సెరిబ్రమ్ రెండు అర్ధగోళాలుగా విభజించబడినది. అవి ఎడమ, కుడి అర్ధగోళాలు. వీటి మీద గీతలు ప్రమాణాలు ఉన్నాయి. పటం II లో వర్ణించిన (పద్మములు) ఒకో భాగంలో పది చూపిస్తాయి. పటం III లో రెండు అర్ధగోళాల మధ్య ఒక భాగంలో 14గా చూపిస్తాయి. పటం IV లో ప్రత్యేకంగానైన 4గా కనిపిస్తాయి. ఇవి అన్నీ కలుపుకొంటే 51 అక్షరాలు. ఒక భాగం రెండు అర్ధగోళాలను కలుపుతుంది. దీనిని కార్పస్ కెల్లోసమ్ (Carpus callosum) అంటారు. ఇది ఒకేలా కనుపడుతుంది. (పటం III– 51).

Yoga Mimamsa

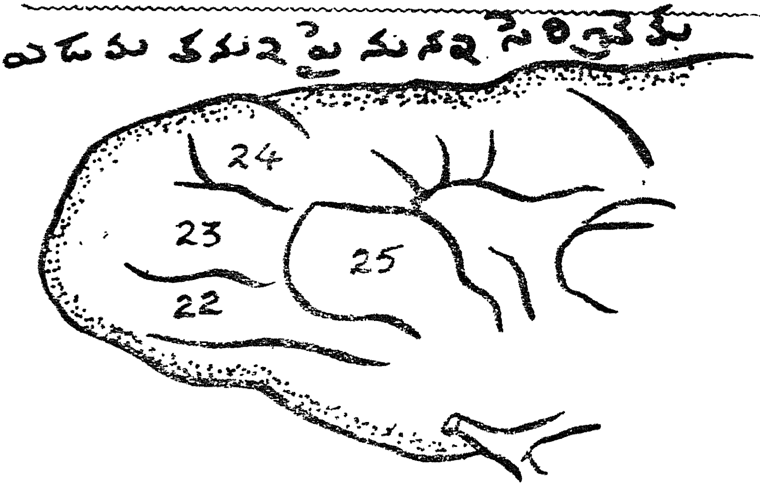


Fig. IV Cerebrum over the left eye.

ఆజ్ఞా, మూలాధార చక్రాల అర్థం చేసుకోనే వ్యక్తం అయింది, విశుద్ధ చక్రం సంభాషణతో ముఖ్యమైనది. పుష్టి చేసేది విశుద్ధి, అనాహత శబ్దంలో

నందె అటునోమిక్‌గా కొట్టుకొని ధ్వనిస్తుంది. మణిపుర, స్వాధిష్ఠానశబ్ద ఉత్పత్తి చెప్పలేము.

చక్రాలలో మొదటి ఐదు పంచభూతాలలో వరుసగా పృథ్వి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశములతో పోల్చారు. ఒకటి రెండు చక్రాలు ఘన ద్రవ పదార్థాలకు ప్రతీకలు. 3వ చక్రంలో ఆహారం రక్తంగా మారుతుంది. 4వ చక్రంలో అనూహ్యమైన అగోచరమైన శరీర చర్యలు జరుగుతాయి. 5వ చక్రంలో సంభాషణా అవయవాలు డొలుగా **(HOLLOW)** ఉంటాయి. అందుకే ఆకాశముతో పోల్చారు.

చక్రము పేరు	వర్ణమాల	సంఖ్య
1. మూలాధారం	వ, శ, ష, స	4
2. స్వాధిష్ఠానం	బ, భ, మ, య, ర, ల	6
3. మణిపూరం	డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ	10
4. అనాహతం	క, ఖ, గ, ఘ, ఙ, చ, ఛ, జ, ఝ ట, ఠ, ఞ	12
5. విశుద్ధం	అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ ఌ, ౡ, , ఏ, ఐ, ఓ, ఔ అం, అః	16
6. ఆజ్ఞా	హ, క్ష	2
7. సహస్రార	ళ	
		50

స్వర చింతామణి (28-29) ఈ చక్రాలను పద్మాలతో పోల్చుతూ—వీటి సంఖ్యను ఏడుగా ధృవీకరించినది.

శ్లో॥ ఏతాని సప్తపద్మాని చక్రాఖ్యాని ప్రచక్షతే

గణపనారాధ్యుడు చక్ర సాధన సగటు మనిషి యైనా, సంసారులైనా చేయాలని చెపుతాడు.

"నాలుగంగుళముల నాడుచుభై నుండు
కాలంబు మెలికదు కారణంబునియు
సంసార జనులను సాధించమూడ"

వాణీ విలాస వన మాలికలో 18వ శతాబ్దివాడైన తేకుమళ్ల రంగశాయి కవి చక్రాలు తొమ్మిదిగా వర్ణించాడు.

సీ॥ అందుల కాధారమనగ స్వాధిష్ఠాన
కంబును మణిపూరకము ననాహ
తము నాజ్ఞయును విశుద్ధము రతి మేరుశి
ఖరమును బ్రహ్మ చక్రము శిఖాఖ్య
మీ తొమ్మిదింటిలో నీశ్వరా వాసంబు
తన్మాత్రలకు నెల్లి ద్వారంబు
బ్రహ్మరంధ్రమును శశి భాను వహ్ని యుతంబు
సగుణ నిర్గుణము హంసమున కివవు

తే॥ గీ॥ ఘనత గగన త్రయా ధారకమును నాద
బిందు కళలకు సునికియు బేర్మి నిర్మ
లమును క్షేత్రంబు నసదగు దమని దాను
నిరమని స్తంభనియు భావనియు ననంగ

తరికొండ వెంకమాంబ (క్రీ॥శ॥ 1730-1817) రాజయోగ సారము-తృతీయ ప్రకరణము-250-లో సంసారములో ఉండి యోగసాధన చేసినా తక్కువ ఎక్కువలు ఎన్నరాదని చెప్పింది.

"అల తొలియుపధూత యా బ్రహ్మవేత్త
పాలు పొంచు సమయము పొందుచుండునాగ

అతడు విరక్తుడై యడవిలోనున్న
నితడు సంసారియై యింటిలో నున్న
నెక్కువ తక్కువ లెన్నంగరాదు
తక్కిక మోక్ష మిద్దరికిని సమము"

శ్రీపాద విశ్వనాథ శారీరం అనే అముద్రిత గ్రంథంలో ఏఏ చక్రాలను ఏఏ రోగములకు వేదన చేయ్యాలో చెప్పబడినది. యోగ గ్రంథాలలో కానరాని మధుమేహం ఉండటం ఇచ్చట విశేషం. పేంక్రియాస్‌ను ఆయుర్వేదంలో అగ్న్యాంశయం, ఆగ్నేయ గ్రంథి, తిలకము అంటారు. క్లోమమని కొందరంటారు.

షట్చక్ర రోగ నిరూపణ

శ్లో॥ అతిసార గ్రహణ్యర్శో విషూచీ క్రిమిరోగనాన్
భగంధరమిదం షట్కం ఆధారం చక్రవేదినా
శ్లో॥ మూత్ర ఘాతం మూత్ర కృచ్ఛ్రలం విసర్పిచాష్మ పైత్యయో :
విద్రాధికశ్నే పదం రోగం ఉపదం శాలకమ్ తథా
ప్రమేహ మధుమేహంచ పిటకం విషమం తథా
చతుర్దశాత్ రోగ భేదాన్ లింగ చక్రేన భేదనాత్

శ్లో॥ అజీర్ణ జ్వర పాండుశ్చ ఉదరం కామిలం తథా
దాహాహాలా గుల్మవాతం విస్ఫోటశ్చాష్మ వాతమో :
మేదః శోషః ఊరుస్తంభం విదాహం పరిణామకమ్
శూల రోగం షోడశాని నాభి చక్రేన వేదనాత్

శ్లో॥ వేది పాకంక్షయ గ్రంధి ఉదావర్తాశ్మరీ తథా
కాంతిరక్తం విశంచిచ సాలాచాచ ఉపస్తథా.

రక్త పిత్తం రాజయక్ష్మ అర్బుదం భీతి రోగాన్
హృది చక్రే విరాజం తేస్తాయిః ద్వాదశలేగతే

శ్లో॥ కాస హిక్కా మహాశ్వాస స్వరభేద మరోచకం
గళగండ గండమలా చర్చిశ్చూష్ణా తథా సహా
కంఠ చక్రేన వేదంతు శారీరేణ సముద్ధరేత్

Theries of chakras Bridge to higher conciousness by Hiroshi Motoyama, The Theosophical Publishing House Madras, 1981.

శ్లో॥ కర్ణనాశిశిరో నేత్రముఖ మూర్ఛమతిభ్రమాః
ఉన్మాదంచ అపస్మారం లలాటే చక్ర వేదనాత్
తేనరోగ భిషక్ జ్ఞాత్వా చికిత్సాభిషజాచరేత్

శ్లో॥ ఆధారేగుద మధ్యేచ స్వాధిష్ఠానం లింగకైః
మణిపూరం నాభి మధ్యే చహానాహతం హృదంతరే
విశుద్ధః కంఠదేశేతు అగ్న్యేయంచ బ్రహ్మహార్దికే

PSYCHOSOMATIC DISORDERS

The System of chakras helps one to understand how particular mental-emotional states are directly related to and experienced in specific parts of the body. A disturbance in a bodily function can be understood a physical manifestation of a disturbancs in the psychological functioning related to a specific chakra. For example, colitis, diarrhea, and other bowel problems can occur as a result of the fear and anxiety experienced in the first chakra mode of conciousness. Asthma is another condition that results from a disturbance at manipura.

For an asthmatic, the adrenal glands, which are located in the region of the Manipura Chakra, do not secrete enough adrenalin. The asthmatic lacks the charge Of energy that the adrenal glands provide. In some cases cortisone, another harmone from the adrenal glands, is used to treat asthma.

Other conditions related to disturbances in the third chakra include anorexia nervosa and bulimia, which are also related to issues in the fifth chakra.

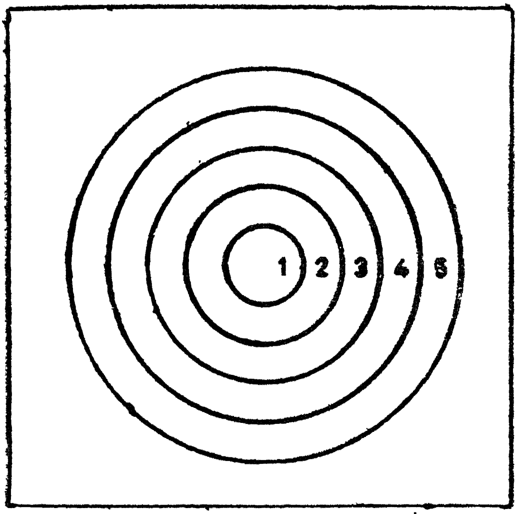
Yoga therapist may ask the client to do mental exercises in which the client concentrates on the chakra that is related to the disturbed functioning. Concentration on a particular center helps to energize that center and bring the disturbance to the foreground of one's conciousness, where it can be more readily resolved.

(PsychotherapyEast and West by Swami Ajaya Pub: The Himalayan International Institute of Yoga Science and philosphy of the U.S.AHonsdale, pennsylvania 1983, pp - 268 - 269)

పంచ కోశాలు

యోగ గ్రంథాలలో యోగుల దూరదృష్టి గురించి వింటూనే ఉంటాము. మనం శరీరాన్ని మనస్సును పరికిస్తే శరీరమనోంతరాలలో అనేక అనుభూతులు కలుగుతాయి. శరీర అంతరాలలో కలిగే శక్తే జీవితం నడకకు మూలం. ఇంకా సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే, మనస్సు, ఆలోచనలు నడవడానికి శక్తి కావాలి. మనస్సు (Mind) కంటె ఒక అతీతమైన వ్యవస్థ పనిచేస్తున్నది : అది సహజజ్ఞానం (Intuition)

ఐదు పొరలు



1 ఆనందమయ కోశము
2. విజ్ఞానమయ కోశము
3. మనోమయ కోశము
4. ప్రాణమయ కోశము
5. అన్నమయ కోశము

స్వర శాస్త్ర మంజరిలో పంచ కోశములను గురించి చెప్పబడినది. ఇవి మాయ చేత కప్పబడి ఉంటాయి. అన్నమయ కోశంమొదటి పొర. ఇది అన్నం లేక ఆహారం చేత నిర్మింపబడినది. ఇది శరీర ఆకృతి కల్గి బ్రెయిన్‌తో కలుపబడుతుంది. ప్రాణ మయ కోశము రెండవది. ఇది ప్రాణ వాయువుచే నిర్మించబడినది. మనోమయ కోశం మూడవది. ఇది మనస్సుతో సంచరిస్తుంది. విజ్ఞాన మయ కోశం నాల్గవది. ఇది అంతరంగ విజ్ఞానం లేక ప్రత్యక్షచేతన కలిగిస్తుంది. ఆనందమయ కోశం ఐదవది. ఇది ఆనందమైన అనుభవాలు కలిగిస్తుంది.

మైండ్‌లో భాగాలైన చేతన మనస్సు, ఉప చేతన మనస్సు, అచేతన మనస్సు అన్ని కోశాలలోను అనుభూతిని పొందుతాయి. ప్రాణమయ కోశం మధ్యగా ఉండి చేతన మనస్సు, ఉప చేతన మనస్సులను కలుపుతుంది. విజ్ఞాన మయ కోశం ఉప చేతన మనస్సును అచేతన మనస్సును కలుపుతుంది

స్వరయోగంలో శరీరానికి తెలిసి చేసేది. గాలి తీసుకొనేటపుడు ముక్కు వద్ద చేతన మనస్సు పనిచేస్తుంది. ఇది అన్నమయ కోశం పనిని తెలుపుతుంది. ప్రాణ సాధన పెంచితే ప్రాణాయామంవలన ప్రాణమయం కోశానికి వర్తిస్తుంది. ఈ సాధనలో ధారణ చేయడం వలన అది మనోమయ కోశాన్ని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. తత్త్వం యంత్ర సాధనలో త్రాటకము చేసినపుడు విజ్ఞానమయ కోశానికి ఉద్దీపనకలిగిస్తుంది. ఆనందమయ కోశం ఉత్తేజం పొందడానికి వాస్తవంగా ధ్యానం అవసరం లేదు. ఎందు కంటె ఈ కోశంలో చేతన దాని స్వభావం కావడకి స్వర యోగంలో ముందు జరిగే చర్య ప్రాణమయ కోశాన్ని ఉత్తేజ పరచి మనస్సుకు శరీరానికి అన్యోన్యత పెంచడం అన్నమయ కోశ మనోమయ కోశాల పనిని కూడగట్టి కలుపడం.

అనేక ఆధునిక పరిశోధనలు బ్రెయిన్ మీద వచ్చినా అనేక నిగూఢ రహస్యాలు ఇంకా వెలుగు చూడలేదు. బ్రెయిన్‌ను పూర్తిగా వినియోగించు కొలేక పోతున్నాము. జీవితంలో మొత్తం మార్పు రావాలంటే రోజు యోగం చేస్తేనే సాధ్యమవుతుంది. యోగాగ్ని. (ఘేరండ సంహిత-1అ-8) వలన ఈ మార్పులు వస్తాయి.

శ్లో॥ ఆమకుంభ ఇమాంబస్థో జీర్ణమాణ సదాఘటః
యోగానలేన సందహ్య ఘటశుద్ధిః సమాచరేత్

హఠరత్నావళిలో ఇలా చెప్పబడినది :-

శ్లో॥ అత్ర మనుష్య శరీరే 72 కోష్ఠేషు సుఖ దుఃఖ
యోగ భోగ జ్ఞానాది స్థానాని వర్ణితాని.
యత్ర తత్ర తంత్రి శాస్త్ర సమన్వయో
హ్యారార్ధ నాథ దృశ్యతే

దీని భావం మానవ శరీరంలో 72 కోష్ఠాలు ఉన్నాయి. అవి సంతోషం దుఃఖం యోగం—భోగం-జ్ఞానం-ఆజ్ఞా నాలకు స్థానాలు. అప్పుడప్పుడు అక్కడ ఎక్కడ తంత్ర శాస్త్ర సాధనలు ఈ వ్యతిరిక్తాలను సమగ్ర పరుస్తాయి. స్వర యోగం శరీర అంతరంగాలను ప్రాణ సాధన ద్వారా కలుపుతుంది. బ్రెయిన్‌లో గల నిర్దిష్ట నిగూఢ స్థలాలను ఉత్తేజ పరచడమే స్వరయోగం లక్ష్యం.

సైకాలజీ, పేరా సైకాలజీలలో వస్తున్న అనేక పరిశోధనలు స్వరయోగాన్ని విజ్ఞాన పథం వైపునకు మళ్లిస్తున్నాయి. కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ పరిశీలనల వల్ల వచ్చే "ఆరా" (Aura —తేజోవలయం) విజ్ఞాన పరికరాలకు అతీతంగా వచ్చే మదింపును తారు మారు చేసింది. శరీరం కంటె మనస్సు, మనస్సు కంటె ఎవ్వో కొన్ని ఉన్నట్లు గుర్తించ గలిగారు హ్యూమన్ ఆరామీద విజ్ఞాన పరిశోధనలు చేసిన ప్రొఫెసర్ టార్ట్ ఇలా విభాగించారు: (1) ఫిజికల్ ఆరా (2) సైకోలాజికల్ ఆరా (3) సైకికల్ ఆరా (4) ప్రొటెక్టెడ్ ఆరా

ఆధారాలు :-

(1) PSI. PSYCHIC DISCOVERIES BEHIND THE IRON CURTAIN, BY Sheila ostrander & lynn Schroeder ABACCUS 1973.

(2) Ragush. N. M. (ed) The human. Aura Pub: Barkley Publishing ccrporation, U. S. A. - 1974

(3) AURA, How to read and understand it by Howard Adelman. Janet Fine Somaiya Pub : Bombay 1982.

స్వరము మార్పుట ఎలా ?

గత అధ్యాయములో స్వరముల స్థానం, స్వరకాలములు, స్వర పద్ధతులు, తెలుసుకొన్నాం. స్వరమార్పునకు మన పూర్వీకులు కొన్ని సాధనములు కనుగొన్నారు. ఈ పద్ధతులు అన్నివాళ్ళ ప్రత్యక్ష అనుభవములే. నేటి శారీరధర్మ శాస్త్రం, పెథాలజీ, సైకాలాజిలు వగైరాలు ముక్కుయొక్క రెండు రంధ్రముల ఉపయోగమును పేర్కొనలేదు. ఈ విజ్ఞాన విషయ పరిశోధకులు ఇప్పుడిప్పుడే కొన్ని ప్రయత్నములు చేసారు. స్వరశాస్త్ర ప్రమాణాలను, విజ్ఞాన వాదములను నవీన పరిశోధకులు ధృవీకరించుచున్నారు. స్వర విజ్ఞాన వ్యాప్తికి ఎందరో యోగులు మార్గదర్శకులయ్యారు. స్వరము మార్పుకు కొన్ని మెకానికల్ ఎయిడ్స్ (Mechanical aids) ఈ అధ్యాయములో సూచించబడును.

1) చేతి వ్రేలితోగాని, దూదితోగాని ఎక్కువగా పనిచేయు స్వరమును మూయవలెను. పిదప రెండవ స్వరము (INACTIVE) ద్వారా 10 ని॥ శ్వాస పీల్చుతుంటే తెరచుకొనును.

2) ఎక్కువగా పనిచేయు స్వరమునుంచి గాలి పీల్చి తక్కువగా పని చేయు స్వరము ద్వారా గాలి వదులుతూ ఉండాలి.

3) వాతావరణ స్థితులు కూడ స్వరముపై పని చేయును. వేడిగాలి, చల్లగాలి కూడ స్వరమును మార్చును. శరీరము లేక మొఖము కడుగుకొనుట చల్లని లేక వేడినీరు కూడ స్వరమును మార్చును.

4) మనం తినే ఆహారం కూడ స్వరమార్పుకు సహాయపడును. కార పదార్థములైన అల్లం, పిప్పళ్లు, వగైరా సూర్య స్వరమును ఉత్తేజపరచును. అరటిపండ్లు, శీతల పానీయములు చంద్ర స్వరం ఉత్తేజపరచును.

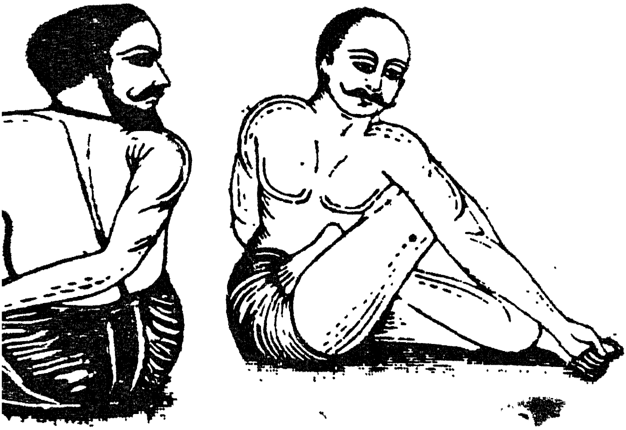
5) యోగ దండము. తలగడ, కఱ్ఱగాని ఎక్కువగా పనిచేసే స్వరం వైపున చంకలో పెట్టి నొక్కిన స్వరము మారును,

ం పనిచేసే స్వరము వైపు ప్రక్కగా పడుకొంటే

ముతో కూర్చుని ఎడమ పిడికిలిని కుడి చంకలోను
వంకలోను పెట్టి నొక్కిన స్వరము మారును. దీనినే

•

ంద్రాసనము లేక మత్స్యేంద్రాసనముతో కూర్చొని
పెట్టి (ఎక్కువగా గాలినడిచే వైపు) నొక్కిన స్వరము
యోగ దండముగా ఉపయోగించవలెను.



మత్స్యేంద్రాసనము

ము

విధానము :

ఊచి మోచేయి నేలకు తగులునటుగా అరచేతి ఆధారము మీద
చేసి, కుడి ప్రక్కగా ఒత్తిగిలి పరుండి రెండుకాళ్లు ఒక
ంచవలెను. కుడి శ్వాస నుంచి ఎడమ శ్వాసకు మారును.

ఎడమకాలి మడమను సీవని నరము కింద నుండు నటుల మడిచి, కుడికాలి మడమ ఎడమ కాలి పిలమంద కంటుకొనుచుం నిలువుగా మడిచి, కుడి మోచేతిని కుడి మోకాలి మీదను కుడి అఱచేతిని కుడి పిఱుదును అంటునటు ముడచి, ఎడమ మోచేతిని ఎడమ అఱచేతి మీద గడ్డము నానించి, ఎడమ ప్రక్కకు ఒరిగి కూర్చుండిన వామ భుజాసన మందురు, ఇటులే సవ్యాపసవ్యముగా మార్చిన దక్షిణ భుజాసనము.

ఫలము : వామ భుజాసనము నందు దక్షిణనాడియు (సూర్య) దక్షిణ భుజాసనము నందు వామనాడి (చంద్ర) చలించును.

ఆధారాలు

1. రాజయోగానందము. నేమని గంగాధరం, కొండపల్లి వీర వెంకయ్య అండ్ సన్స్, రాజమండ్రి-1959-పుట-51

2. యోగాభ్యాసదర్పణము : పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య బ్రహ్మానంద సరస్వతి యతీంద్ర విరచితం-మద్రాస్-1929-పుట-

3. జీవ బ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్యము, పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వర్లు-ఎ.రాజగోపాల్ అండ్ కంపెనీ మద్రాసు-1925, పుట-431.

Rao Shankar and Anil Kumar Poddar. Nasal Air flow with body in various Positions J. Appl. Physiol. Vol 28. No. 2 P. P. 162—165, 1970.

తత్త్వ విచారణ

సూర్య చంద్ర స్వరములతో నడిచే ప్రాణవాయువుకి పంచతత్త్వాలకు లేక పంచభూతాల స్థితిగతులే ఆధారం. ఒకోమారు ఒకో తత్త్వం మారుతుంటే, వాని బట్టి ఆలోచనా సరళి, ఇతర జనులతో సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఇవి తెలుసుకోవాలంటే స్వర యోగులు తత్త్వ విచారణ చేస్తారు.

కొన్ని తత్త్వాలకు అనేక పర్యాయ పదాలున్నాయి. భూమికి పృథ్వి, నీరుకు అప్పు లేక జలం, అగ్నికి తేజము వాయువుకి పవనము, ఈథర్‌కు ఆకాశము లేక వ్యోమమని పేరు.

తత్త్వం	పృథ్వి	అప్పు	తేజసు	వాయువు	ఆకాశం
పొడవు ప్రేళ్ళలో	12	16	4	8	—
అంగుళాలు	9	12	5	6	—
గతి	మధ్య	క్రింద వైపు	మీదు వైపు	ప్రక్కల అడ్డము	ముక్కు నంటి నంటక
నిమిషాల్లో	20	16	12	8	4
మసన క్రమము	3	4	2	1	—

తత్త్వములను కనుగొను విధము

తత్త్వములు గతి వర్ణ మండలముల బట్టి సులభముగ ఏ తత్త్వమున స్వర మున్నది చూడవచ్చును. స్వరము ముక్కురంధ్రం నుండి, ముక్కు మధ్య నుంచి, ఉష్ణముగా 12'' పొడవు నడచిన పృథ్వి తత్త్వమని చెప్పవలయును. వర్ణము, రుచి యోగ అభ్యాసం వలన గాని తెలియవు. దానిని తెలిసికొన లేనివారు

కుడికాలి మునివ్రేళ్లమీద కూర్చుండి శరీరభారమంతయూ ఆ మునివ్రేళ్ల యందుంచి కుడి మోకాలిని కుడిచంకక్రిందకు చేర్చి ఆ మోకాలిని రెండు చేతుల కలిపి కౌగలించి ఎడమ కాలిని అడ్డముగా మడచి ఎడమ పాదము కుడి మోకాలి మీద నుంచి కూర్చుండుట. ఇది దక్షిణ శ్వాసగమనాసనమందురు. ఇట్లే సవ్యాపసవ్యం వామ శ్వాసగమ నాసనము అందురు.

వామ అర్ధపాదాసనము

దక్షిణ అర్ధపాదాసనము

ఫలము : దక్షిణ శ్వాసగమనాసనమున దక్షిణ శ్వాస, వామ శ్వాసగమనాసనమున వామ శ్వాస చలించుచుండును. శ్వాసగతులు మార్చుటకు ఈ ఆసనము ఉపయోగించును.

16 దక్షిణ-వామ-పాదాసనము :

కుడికాలి మీద నిలుచుండి ఎడమకాలిని వంకర లేకుండా ముందునకు చాచి రెండు చేతులను హృదయమునకు చేర్చియుండుట.

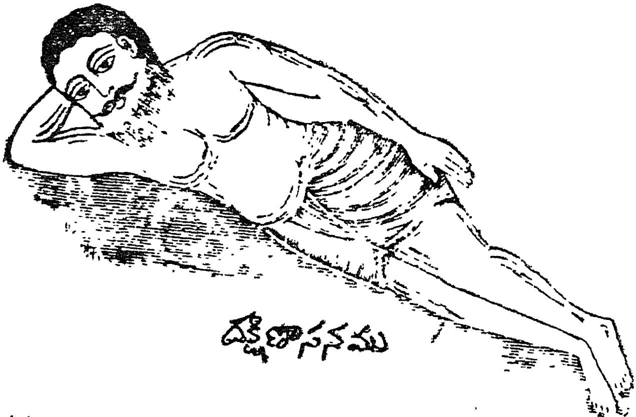
ఫలము : కుడి శ్వాసనడచును. ఇటులే ఎడమ పాదము మీద నిలువబడిన ఎడమ శ్వాస నడచును.

వామపాదాసనము

17 వామ-భుజాసనము :

వామభుజాసనము

దక్షిణభుజాసనము



దక్షిణాసనము

దక్షిణాసనమున కూడ సూర్యస్వరం చంద్రస్వరము అగును. ఏ స్వరము ఎక్కువగా ఆడుచున్నదో ఆ వైపునే ప్రక్కగా పడుకోవలెను.

ఉదా : వామాసనమున చంద్రస్వరం సూర్య స్వరముగాను. వృధాసనమునకు దక్షిణాసనమునకు అరచేయి ఏర్పాటులో తేడా ఉంది.

వామాసనము

చంద్రస్వరం సూర్యస్వరంగా మారుటకు కొన్ని సాధనాలు

10) ఎడమ చేయి ముడుచుకొని అరచేయి వేళ్లను ముడిచి మెడ యెడమ ప్రక్కను అదిమి యుంచిన యెడల చంద్రము సూర్యమగును.

11) కూర్చుని యుండి ఎడమ చేయి క్రిందకు ఆన్చి బింకముగానుంచి భుజములో మెడ ఎడమ నరమును అదిమిన యెడల చంద్రము సూర్యమగును.

12) యోగదండముచే ఎడమ చంకలో గాని మెడయొక్క ఎడమవైపున గాని అదిమియుంచినట్లయిన చంద్రము సూర్యమగును.

13) చంద్ర స్వరము నడచుచుండగా పూరించి, కుంభించి సూర్య స్వరమున రేచించ వలయును. అపుడు చంద్ర స్వరము సూర్యస్వరమగును.

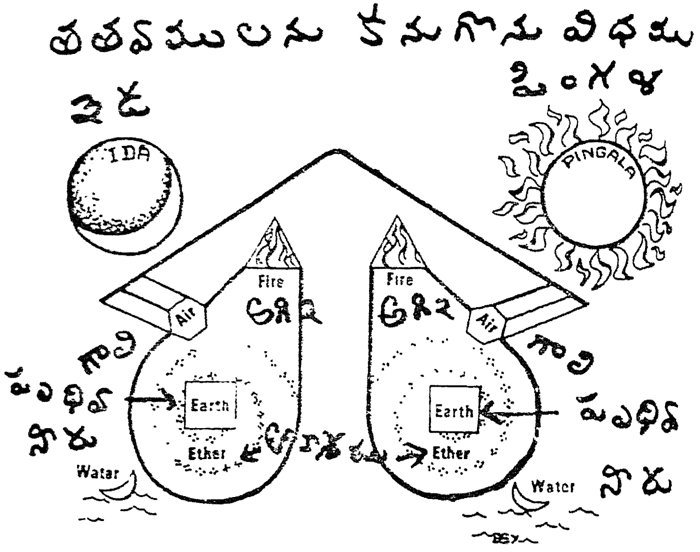
14) ఎడమ కాలి మీద కుడి కాలిని సమముగా ఉంచి, బొటన వ్రేళ్ల, మోకాళ్లు మొ॥ సమముగా పెట్టి, ఎడమ చేయి భూమిమీద అదిమి యూతకొని కూర్చుండవలెను. కుడికాలి మణికట్టు వద్ద ఉండు బొటనవ్రేలు పెద్దనరమును కుడిచేయి చూపుడు వ్రేలు నడిమి వ్రేలు — ఈ రెంటితోను తంబుర తీగను ఆనించినట్లు ఆ బొటన వ్రేలి పెద్దనరమును కదిలించు చుండవలెను. ఇట్లు కొన్ని నిమిషములు చేయుచుండిన మొదల ఎడమ ముక్కునందుండు శ్వాస కుడి ముక్కు లోనికి తిరుగును.

15) శ్వాస గమనాసనము

వామశ్వాసగమనాసనము

దక్షిణశ్వాసగమనాసనము

నుంచి అద్దము నొక దానిని తెచ్చుకొని, ఆసన సిద్ధిగా కూర్చొని, అద్దము 4" దూరమున ముక్కురంధ్రం క్రింద సరిగా ఉంచి ఊపిరిని ఘాటుగ అద్దు



Flow of the Tattwas from the Nose

మీద ఏర్పడిన దాని మీద ఏర్పడు ఆకారమును బట్టి ఆయా తత్వములను చెప్పవచ్చును. పృథ్వి తత్వం చతుష్కోణా కృతి గాను, తేజస్తత్వం త్రికోణాకృతి గాను, వాయు తత్వం వెదల్పుగ బల్ల వలెను, ఆకాశతత్వం నడుమనేమియు లేకుండ నాసికాకృతిని ఆకారము ఏర్పడును.

షణ్ముఖిలేక యోని ముద్ర

తత్వ పరిశీలనకు శివస్వరోదయంలో షణ్ముఖి లేక యోని ముద్ర చెప్పబడినది. ఆ స్థితి ఇలా చెప్పబడినది.

ధ్యానాసనములో (సిద్ధ)తో కూర్చోవాలి.

చేతుల వ్రేళ్ళతో చెవులు, కళ్లు, ముక్కు, మూసి, నోరు విడచి పెట్టాలి.

కాకి ముద్ర చేసి నోటితో గాలి పీల్చాలి.

గాలి పీల్చేటప్పుడు ప్రాణము మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము వరకు భావన చేయాలి.

గాలి కుంభించి, అంతర కుంభకంచేసి వ్రేళ్ళతో రెండు చెవులు నోరును మూయాలి.

కేసరి ముద్ర మరియు అర్ధజలంధర బంధ చేయాలి.

ఆజ్ఞా చక్రము ఎరుక కల్గిఉండాలి.

తల ఎత్తాలి.

గాలిని ముక్కు ద్వారా విడచి పెట్టాలి.

ఈ అభ్యాసం 5 మార్లు కళ్ళు మూసుకొని చేయాలి. సాధన అయ్యాక ప్రశాంతంగా కూర్చొని కళ్ళుమూసి చిదాకాశం చూడాలి.

తెలుగు యోగులైన సనారీ విశ్వనాథ అవధూత, తరికొండ వెంకమాంబ షణ్ముఖి ముద్రకు రాధాయంత్ర మని పేరు పెట్టిరి. స్వర యోగ ప్రవర్తకులైన వీర బ్రహ్మేంద్ర యోగి షణ్ముఖిని ఇలా వర్ణించారు.

"కన్నులు వీనులు మూసి గాలి రాక పోకలు తెలిసి
పున్నమా వెన్నెల బైలు కన్ను తెరచి జూడవే మనసా"

స్వరమందు పంచతత్వ నిర్ణయం

చంద్ర స్వరంబునకు ఘడియ లయిదు
సూర్య స్వరంబునకు ఘడియ లయిదు

పృధ్వి తత్వంబునకు	ఘడియలు	—1 1/2
అప్పు	,,	—1 1/4
అగ్ని తత్వం	,,	—1
వాయి తత్వం	,,	— 1/3
ఆకాశ తత్త్వం	,,	— 1/2

అందు పంచతత్వములకు ఘడియలయిదు చొప్పున దినం బొక్కంటికి ఘడియలరువదింటికి సూర్యుండారు, ప్రకారంబుగ చంద్రుండారు.

పృథ్వీ తత్వం	— 12"		
అప్పు ,,	— 16"	పంచతత్వముల	
తేజో ,,	— 8"	పరిష్కారం	
వాయు ,,	— 6"		
ఆకాశ ,,	— 1"		

సంవత్సర స్వర ఫలము - నాడి పరీక్ష

సంవత్సరమునకు ఎనిమిది దినములవరకు చూడవలయును. చతుర్దశి చివరను, అమావాస్య మొదటనుండి స్వరం సంధి స్వరమనబడును. సంధి స్వరం శుభమును, సూన్య స్వరం నష్టంను తెలుపును. చతుర్దశి చివరను చంద్రస్వరం, అమావాస్యమొదట సూర్యస్వరం ఉండిన సంవత్సర మందు శుభము కలుగును. సంవత్సరాది మొదలు మూడు దినములు నిద్రించుకాలమున సూర్యస్వరమును, ప్రాతః కాలమున చంద్రస్వరమును ఉండవలయును. ఇటులనే ఎనిమిది దినముల వరకు చూడవలయును.

ఆధారాలు

(1) కేరళ సాముద్రిక స్వర జ్యోతిష శాస్త్ర సంగ్రహం, కాశీనాథుని నాగేశ్వర రావు పంతులు, కమలారత్నాకర ముద్రాక్షరశాల, చెన్నపురి—1892

(2) సకలార్థ గురు బోధసార గ్రంథం
శివలీల శాంతా నంద యోగి, చెన్నపురి 1871

ప్రాణ సాధన

ఆత్మానుభూతిని పొందుటయే ఈ జీవిత లక్ష్యం. ఏకాగ్రత, ధారణలు సాధిస్తే మనస్సు కుదుట పడును. మనస్సు కుదుట పడితే ప్రాణము నడక తగ్గును. ఏకాగ్రతకు మనస్సు మళ్లించాలంటే అనేక అడ్డంకులు వస్తాయి. ఈ అడ్డంకులు తొలగించుకుంటే అభివృద్ధిని పొందవచ్చును. ఇది ప్రతి ఒక్కరికి ఈ జీవితయాత్రలోనే అనుభవించగలరా? అన్నది ప్రశ్న. యోగము మరియు తంత్రము కూడ పై ప్రశ్నకు అవుననే సమాధానం చెప్పుచున్నవి. ఏదైనా సాధన చేయాలంటే సమయం తీసుకొనును. రోగము, బద్ధకం, కోరికలు, మరియు సంస్కారములు మొదలగునవి అడ్డంకులున్నాయి. ప్రాణమునకు భంగము కల్గితే మనస్సుకు కూడ భంగము కల్గునని యోగశాస్త్రం చెప్పుచున్నది. దీనికి యోగము రెండు ఉపాయములు చూపించును. ప్రాణమును అదుపు చేస్తే, మనస్సును అదుపు చేసినట్లే, ఎందుకనగా ఈ రెండూ ఒక దానిపై మరొకటి ఆధారపడును. మనస్సుకు భంగము కల్గితే, ప్రాణమునకు భంగము కల్గును. మనస్సును అదుపు చేస్తే ప్రాణము అదుపు చేయవచ్చును. ఇది రాజ యోగులు, జ్ఞాన యోగులు సూచించే మార్గము.

స్వరయోగము హఠయోగము భిన్నమనుకోరాదు. స్వర యోగము. హఠయోగముల లక్ష్యం రాజయోగము చేరుటయే. పింగళనాడి ఆడేటప్పుడు షట్కర్మలు చేయాలని శివ స్వరోదయము (118) లో సూచించ బడినది. ఆ షట్కర్మలు వివరాలు ఇచ్చట చెప్పబడలేదు. హఠయోగములో నేతి, ధౌతి, బస్తి, కపాలభాతి, త్రాటక, మరియు నౌళి అను కర్మలుగా చెప్పారు. షట్కర్మలకే హఠ యోగులు అధిక ప్రాముఖ్యం యిచ్చారు. శివ స్వరోదయంలో మూల బంధ, మహాబంధ పేర్కొన బడ్డాయి. త్రిబంధాలు, కుంభకం, మరియు శాంభ

---

1) షట్కర్మల గురించి వేమన యోగము పుటలు 129-154 లలో అష్టకర్మ ప్రకరణంలో వివరించబడ్డాయి.

విముద్ర, ప్రాణశక్తిని యుక్తిగా పెంచును. అందువల్ల హఠయోగం, రాజయోగం స్వరయోగ సాధనకు అవసరం. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే ఒకదాని పైన మరొకటి ఆధార పడిఉన్నాయి. హఠయోగ షట్కర్మలు ప్రాణాయామమునకు ఉపకరిస్తే, ప్రాణాయామ రాజయోగమునకు ఉపకరిస్తే, ఆపైన స్వర యోగం పైరెండు యోగముల కంటె ముందుకువెళ్ళి ఫలమును కల్గించును.

నాడిశుద్ధి

స్వరశాస్త్ర మంజరి 261-262) లో నాడిశుద్ధి గురించి ఇలా పేర్కొనబడినది.

"అరుణోదయంబున నప్పుడే లేచి
కూర్చుండి పవనంబు గూర్చి శోధించి
శోధించి నాళ్ళను శుద్ధిగ జేసి
శుభ తత్త్వములతోడ సోముడు నడువ
పూర్వోత్తరంబుల పాలించి చూడు."

ఇచ్చట గణపనారాధ్యుడు ప్రాణాయామమునకు మూలమైన నాడిశోధన పేర్కొన్నాడు. ప్రాణాయామమునకు ముందుగానే నాడులు శోధన చేయాలని వాశిష్ట సంహిత (1అ-81)లో ఇలా చెప్పబడినది.

"కృత్వాతు నాడిశుద్ధిం ప్రాణాయమం తతః కురు"

స్థితి (Technique)

ధ్యానాసనంలో కూర్చొని కుడిచేతి బొటన వ్రేలితో ముక్కు కుడివైపు రంధ్రం మూసి. ఎడమ రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చాలి. ఇప్పుడు చిటికెన వ్రేలు, ఉంగరం వ్రేళ్ళతో ముక్కు ఎడమవైపు రంధ్రం మూసి కుడి వైపుకు నెమ్మదిగా వదలాలి. మరల ముక్కు కుడిరంధ్రం ద్వారా విడచిపెట్టాలి. ఇది ఒక యూనిట్. గాలి పీల్చడం విడవటం 1:2 నిష్పత్తిలో జరగాలి. పీల్చేగాలి కంటె విడిచేగాలి రెట్టింపు ఉండాలి. ఐదు యూనిట్లు చేసి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

ఉపయోగములు :

ఇది గాలి రాక పోకలను క్రమపరచును. మనస్సుకు ఏకాగ్రత వస్తుంది. హెచ్చు రక్తపోటు గలవారు కూడ చేయవచ్చును.

గమనికలు :

స్వర యోగసాధకులు పెసరపప్పుతో కూడిన మితాహారము, ఆవుపాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని ప్రమాణిక యోగ గ్రంథాలలో చెప్పబడినది. మూడు నెలలు ఈ సాధన చేస్తే నాడి శుద్ధి కల్గునని సూచించబడినది.

పంచరాత్రంలో ప్రాణాయామం

శ్రీమాన్ యస్. బి. రఘునాథాచార్య (వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం - సంస్కృత విభాగం) ప్రాణాయామ అవసరమును తమవ్యాసంలో ఇలా వివరించారు. "తన అంగులి ప్రమాణంగా ప్రతివాని దేహమును 96 అంగుళముల పొడవు కలిగి ఉంటుంది. ప్రాణము దేహమున కంటె 12 అంగుళములు హెచ్చు పొడవు (అనగా 108 అం) కలిగి ఉంటుంది. దేహములో ఉన్న వాయువును దేహంలో పుట్టిన వహ్నికి తక్కువగా గాని, సమానంగా గాని చేస్తే బ్రహ్మ స్వరూపం గోచరిస్తుంది.

"దేహమానం స్వాంగుళిభిః షణ్ణవత్యంగు ళాయతమ్
ప్రాణశ్శరీరాదధికః ద్వాదశాంగుళ మానతః
దేహస్థమనిలం దేహ సముద్భూ తేన వహ్నినా
న్యూనం సమం వా యోగేన కుర్వబ్రహ్మ విదిష్యతే

తూర్పుదిశ

తూర్పుదిశగా కూర్చొని యోగ సాధన చేయడం, తూర్పుదిశగా పడుకొని నిద్రపోవాలని యోగ గ్రంథాలు చెప్పుతున్నాయి. ఇటీవల జరిగిన ఆధునిక పరిశోధనలు ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించుచున్నాయి.[2,3] ఉత్తరదిశకు అయితే ఆందోళన, అలజడి పెరుగుతాయి. యోగ సాధకులపై భూమియొక్క అయస్కాంత వలయాల ప్రభావం తక్కువని తేలింది.

"Interertingly, only valunteers who Yoga were able to withstand the Pulsatir (PMF) with little unease.[3]

A LIVING MAGNET

Recent scientific studies have science and man closer to yoga. about the positive and negativ flowing in the body, and scienc existence of these flows which influenced by the ions and the field in the atmosphere.[4]

---

1) పద్మ సంహిత - పుట - 75 (1.25)
ప్రచురణ : జి. ఆర్. జ్యోతిష్క, మైసూర

2) Effect of extreamlylow Frequency on serum cholinesterase in Hum K. R. Rajeswari, M. Satyanarayana Narayana, Sarada Subramanyam, I Experimental Biology, Vol-23 Api 197.

3) Never sleep with head Towards SETHY, PROBE INDIA, FEB-86. pi

4) Gauquelin. M :, The cosmic clocks

ఛాయ పురుష సాధన

స్వర యోగ సాధనలలో అతి ముఖ్యమైన కళ ఛాయోపాసన. ఛాయ అనగా నీడను చూచుట. ఇది ఒక రకమైన ధారణము లేక కేంద్రీకరణము.

ఆత్మానుభూతి నొందుటకు ఇవి ఒక ప్రత్యక్షసాధనంగా చెప్పబడుచున్నది. ఉదయం 7-8 గంటలకు మధ్య మంచిసమయంగా ఈ సాధనకు శివస్వరోదయంలో చెప్పబడినది. అంటే సూర్యోదయం తర్వాత **1-1 1/2** గంటల మధ్య ఈ సాధన చేయాలి. సూర్యుడు వేడిలేకుండాను, మేఘములతో కప్పకుండాను ఉండి ఉండాలి. వెన్నెలలో కూడ చేయవచ్చని స్వర చింతా మణిలో సూచించబడినది. స్వర శాస్త్ర మంజరిలో ఛాయా పురుష సాధన గురించి 669-825 సంఖ్యలలో వివరించ బడినది.

స్థితి (Technique)

ఆకాశమునందు మబ్బులేని సమయమున నిర్జన ప్రదేశమందు సూర్యునకు అభిముఖముగా నిలువబడి రెండుచేతులును ధారాళముగా విడిచి గాని లేక నడుమునకు ఆనించిగాని వుంచి తన నీడయొక్క కంఠ స్థానమున నేత్రముల దృష్టిచెదకుండా వుంచి చూడగా నీటియందు సూర్యబింబమును జూచినట్లయితే యెట్లుకనబడునో అట్లే తళతళమని మెరయు బింబమువంటి ఆకృతి కనబడును. అంతట ఆదృష్టి చెదరకుండా తన ముఖము లేచినంత వరకూ యెత్తి ఆకాశమును చూడవలెను. తన నీడ భూమిపై యెట్లుగా నుండునో అట్లు శుద్ధతెలుపు వర్ణముగా స్వరూప దర్శనమగును.

లక్షణములు

శిరస్సు కనుపించకపోయిన ౬ మాసములలో మృత్యువు సమకూడును. ఛాయ మలినముగా కనబడిన జ్వరము కలుగును. (సూర్యశాంతి చేయవలెను) పచ్చగా కనబడిన రోగము, యెరుపుగా కనబడిన

అయిశ్వర్యము, మధ్యను రంధ్రము వున్నట్లు కనుపించినా శస్త్రఘాత యగును. జీవివున్నట్లు, మెరుపువలె, పొగగప్పినట్లు కనుపించిన క్షేమము సంభవించును. ముఖము మరి వకవైపువున్నట్లు కనబడిన రోగము కలుగును. ఛాయ వెన్నెలలో భూమి పైనున్ను ఆకాశమునందున్ను కనబడును. రాత్రి యింట్లో దీపము వద్దనున్ను కనబడును. ఛాయను సర్వధా అభ్యాసము జేసిన సర్వవిషయములు తెలియవచ్చును. ఛాయకనుపించక పోయిన తక్షణం మరణం కలుగును. ఏమనిషి యొక్కగాని నాసికముయొక్క కుడిరంధ్రముగుండా రాత్రిపగలు వాయువు నడచెనేని మూడవదినమున మృతికలుగును. రెండు ముక్కురంధ్రముల గుండా రెండు లేక మూడుదినములు రాత్రిపగలు వాయువు నిరంతరము ప్రబలముగా నడిచినట్లయితే సుమారు నెల లేక నలుబదిదినములు ప్రాణముతోనుండి తరువాత మృతి జెందును.

ఏమనిషియొక్కనైనా, నాసాపుటముల ద్వారగాక నోటిగుండా పవనము నడిచిన యెడల రెండుదినములుండి యమపురి కేగును.

అరుంధతి, ధృవుండు, విష్ణుపాదములుగాని మాతృమండలము గాని మృత్యుకాలము నందు కనబడవు. జిహ్వా, అరుంధతి, నాసాగ్రము, ధృవుడు భ్రూమధ్యము, విష్ణుపాదము, నేత్రద్వయము మాతృమండలము.

---

1 రాజయోగానందము, శ్రీమద్దత్తాత్రేయ గురుపరంపర ముంపూరి వీరన్న యోగి శిష్యుడు కొండలరాయుడు - సి. వి. కృష్ణా బుక్ డిపో, మద్రాసు - పుట - 49.

2 ఛాయోపాసన గురించి స్వర చింతామణిలో వివరించబడలేదు. శివస్వరోదయంలో 351 వ శ్లోకము నుండి 370 శ్లోకము వరకు ఛాయ సాధన వర్ణన కలదు.

స్వరయోగంలో జ్యోతిషం

జ్యోతిష శాస్త్ర ఉనికిని యోగశాస్త్రం గుర్తించినది. అనేక జ్యోతిష శాస్త్రంశాలు యోగగ్రంథాలలో ప్రస్తావించ బడ్డాయి. యోగశాస్త్రంలోగల జ్యోతి షాంశములు వెలుగులోకి తేవటానికి ప్రయత్నం జరగలేదు.

వాసిష్టమతమును స్వరశాస్త్ర మంజరిలో పేర్కొనబడినది. వాసిష్ఠ సంహి తలో 5వ అధ్యాయం నుంచి 8వ అధ్యాయం వరకు గల 191 శ్లోకాలలో జ్యోతిష విషయాలు వర్ణించ బడ్డాయి. సూర్య, చంద్రుల స్వరముల నడకను బట్టి భవి ష్యత్తు చెప్పడం ఈ శాస్త్రలక్ష్యం. ఈ శాస్త్రమే 64 కళలలో ఒకటైన స్వర శాస్త్రంగా ఉదాహరించబడినది.

"గణక వ్యవహారేచ స్వరశాస్త్రంచ శాకునం"

(శివతత్వ రత్నాకర)

వర్తమాన, భూత, భవిష్యతుల మంచి చెడులు సప్తగ్రహాలతో ముడి పడి ఉంటాయి.

భూతం భవ్యం భవిష్యచ్చ శుభా శుభఫలం తథా
రాశిష్వేతేషు దేహేస్మిన్ విజ్ఞాతవ్యం గ్రహోదయాత్.

ఈ వర్తమాన భూత భవిష్యత్తు అంచనా నాడుల సంచారములో జరిగే గాలినడకపై ఆధార పడుతుంది. చంద్ర, సూర్య, సుషుమ్నలే ఆ నాడులు. నాడులలో 12 రాశులలో గ్రహాలు రోజూ సంచారం చేస్తాయి. ఈ రాశులు మూడు రకాలు చరాలు, స్థిరాలు, ద్వంద్వ భావాలు. జ్యోతిష శాస్త్రంలో గ్రహాలపైనను, స్వరశాస్త్రంలో శ్వాస నడకపైన ఆధారపడుతాయి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ గుప్త విద్యావేత్తల సంఘం (A P. occult association) ఈ రచయితకు 25-1-1987న "యోగరత్న" గౌరవ బిరుదు యిచ్చి సన్మానం చేసిన సందర్భంలో వ్రాసిన వ్యాసం ఆధారం.

1. అగ్నితత్త్వం - 1-5-9, మేష, సింహ, ధనస్సులు,

2. భూతత్త్వం - 2-6-10, వృషభ, కన్య, మకరాలు

3. వాయుతత్త్వం - 3-7-11, మిథున, తులా, కుంభాలు,

4. జలతత్త్వం - 4-8-12, కర్కాటక, వృశ్చిక, మీనాలు

జ్యోతిష, స్వరయోగ సంబంధాలను గూర్చి ఇలా ప్రశంసించబడినది.

శ్లో॥ సవారకరణ హోరా నక్షత్ర గుళికస్య చ
పాతస్య విధృతే జ్ఞానం యేన సంబుధ్యతే స్వతః
(స్వర చింతామణి 1-9)

వాయు ఉపాసనవల్ల త్రికాలజ్ఞానం వస్తుందని శివ స్వరోదయం (366) లో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ త్రికాలజ్ఞత్వ మాప్నోతి పరమానందమేవచ
సతతాభ్యాస యోగేన నాస్తి కించిత్సుదుర్లభమ్.

స్వరశాస్త్రి మంజరిలో జ్యోతిషాంశాలు, షణ్మాస ఫలములు, మాస ఫలములు, పక్ష ఫలములు, వారఫలములు, స్వరమునందలి గ్రహ గతులు, ప్రశ్న చెప్పుటకై, తత్త్వభేదములు - రోగములు, కాలప్రకరణము, గర్భప్రకరణము, ఛాయా పురుష లక్షణం వగైరా వర్ణించబడ్డాయి.

ఆధునికులలో యోగ, జ్యోతిష్యాలలో యిద్దరు తెలుగువారు కృషిచేశారు. (1) బి. సుబ్బారావు గారు (పిఠాపురం) (2) కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులు గారు

స్వరయోగంలో ఆయుర్వేదం

ఆయుర్వేదంలో త్రిగుణాత్మకమైన దేహంలో త్రిదోషాలైనటువంటి వాత, పిత్త, కఫాలున్నవని, వాటి సామాన్య వ్యవస్థ అంటే మూడింటి యొక్క సమత్వం ఆరోగ్యస్థితి అని, అందుకు వ్యతిరేకమైనది రోగస్థితి అని నిర్వచించారు. ఈ త్రిదోష సిద్ధాంతమునే హఠయోగులు. స్వరయోగులు, యోగ చికిత్సా విధానమునకు ఆధారంగా గుర్తించారు.

స్వర యోగ గ్రంథములలో సూర్య చంద్రస్వరముల ఫలితాలను త్రిదోషాలలో చెప్పుటయేగాక, ఔషధములను, రసాయన (సిద్ధభస్మాలు) పదార్థములు చంద్రస్వరం ఆడేటప్పుడు తీసుకోవాలని చెప్పబడినది (శివస్వరోదయ – 103, స్వరచింతామణి – 6అ-41 స్వరశాస్త్రమంజరి-200)

పూరకం చేస్తే ధాతు సామ్యం జరుగునని శివస్వరోదయం (376, స్వర చింతామణి - 5అ - 13) చెప్పబడినది. స్వర చింతామణిలో పూరకము వలన మగసిరి కల్గునని అంటే అసక్తత (IMPOTENCY) తగ్గునని సూచింపబడినది.

శ్లో॥ పూరకం కురుతే పుష్టిం ధాతుసామ్యం తథైవ చ
బలవర్ణే దీపనం చ పురుషత్వం ప్రదాపయేత్

సూర్య, చంద్ర స్వరములు గతులు తప్పిన పీడశాంతి కొరకు ఔషధ సేవ, దానములు, జపములు, హోమములు, దేవతా పూజలచే జయింపవచ్చును. (శివస్వరోదయ - 370, స్వరచింతామణి (23అ-43). ఆయుర్వేదంలో భూతవైద్యంలో ఈ ప్రక్రియలు చెప్పబడ్డాయి. చంద్రనాడి వచ్చినప్పుడు జలక్రీడ (SWIMMING) సలుపరాదు. సలిపినచో వాత శ్లేష్మములు ప్రకోపించును.

తత్వ భేదమువలన రోగములు వస్తాయని స్వరశాస్త్ర మంజరిలో ఇలా చెప్పబడినది.

"రోగస్తుడటు రాగ రోగముల్ పేర్కు
వాయుతత్త్వంబున వాత రోగంబు
క్షయ సంనిపాతాలు కడగి పృథ్వికిని
శ్వాస కాసములు శ్లేష్మ నిరతమున
శశి జాను కర్తరిం జను త్రిదోషంబు" 725

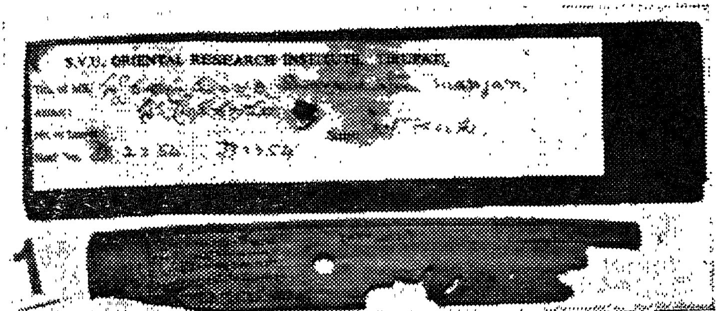
స్వర చింతామణిలో శుక్రదోషము నివారణకు కొన్ని మూలికలు **(Herbal Medicines)** (25అ) సూచింపబడ్డాయి.

స్వర యోగములో ముఖ్యమైనది నాడి విజ్ఞానము. చేతినాడి పరీక్ష పూర్వ వైద్య గ్రంథములలో కానరాదు. ఇది యోగ సంప్రదాయమునుండి సంక్రమించినది. మూడు నాడులను, పంచతత్వాలను తెలుసుకొంటె, మందులు, రసాయనముల పనిలేదని శివస్వరోదయము (391)లో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ నాడిత్రయం విజ్ఞానాతి తత్వజ్ఞానం తథైవ చ
నైవ తేన భవేత్తుల్యం లక్షకోటి రసాయనమ్

స్వరశాస్త్ర మంజరి

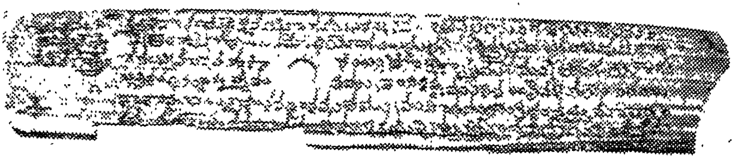
గణపనారాధ్య ప్రణీతము



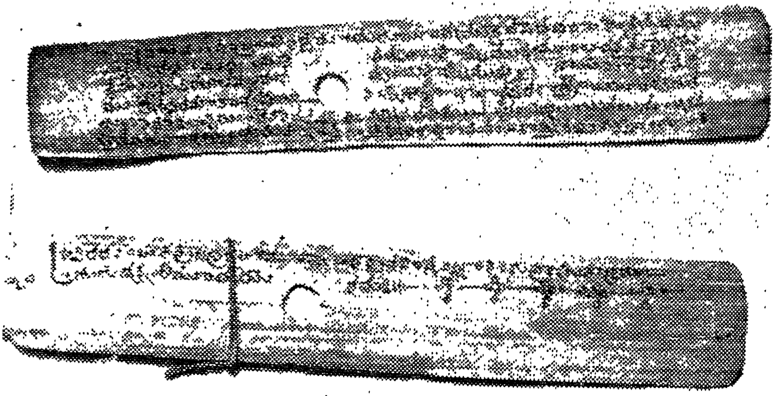
మూల గ్రంథము

స్వరశాస్త్ర మంజరి

ఏయపతి తాళపత్ర ప్రతిలోని మొదటి పుట నకలు



ఏయపతి తాళపత్ర ప్రతిలోని చివరి పుటల నకలు



స్వరశాస్త్ర మంజరి

గణపనారాధ్య ప్రణీతము

కృతికర్త

[ఆదిమ[1] బ్రహ్మకు నాత్మసంభవుఁడు
అతనికి గౌండిన్యుఁ డతనిగోత్రమున
గణ్యాయమాత్యుఁ డగణ్య విక్రముఁడు
సత్య సదాచార సన్మార్గవర్తి
చంద్రశేఖర పాద సద్భక్తి వరుడు [2]

వీరప్రతాపరుద్రప్రశంస

భూ మండలమున జంబూ ద్వీపమందు
భారత వర్షమున భరత ఖండమున
హిమ సేతు పర్యంత మెల్లను వెలసె
ఆ దేశముల కెల్ల నధిపతియైన
వీర ప్రతాపుడై వెలయు రుద్రుండు
ఆ రుద్ర భూపతి కాలయంబైన
సోంపాడు [3] నర్ధీశ్వర యోరుగంటి

---

1 లుప్త భాగము పూర్తి చేసిన చోట గుండలాకారమగు గుర్తుండును. [ ] ఈ కవి వంశాదికములు తిరుపతి వ్రాతప్రతిలో లేవు. వేలటూరి వారి వ్యాసం నుంచి పూరింపబడినవి. ఈ యోగివంశాదికములు గల ఈ పంక్తులు ఎచ్చటనుండి సేకరించిరో వేలటూరి వారు వివరించలేదు. ఈ భాగమే లేక పోతే, తలకాయ లేని మొండెమే మనకు మిగిలి యుండేది.

2 సద్భక్తి పరుడు గాని సద్భక్తవరుడు అని ఉండడం ఉచితం

3 యతిభంగము, సోంపారునర్ధీశుని అంటే యతిసరిగా ఉండును.

రామరాజు ప్రశంస

మంత్రి శేఖర వృత్తి మహిమీద వెలసి
దేవమాంబికతోడ తెరఁ గొప్ప గూడి
కులమందు చంద్రులు కొడుకుల గాంచి
కొడుకులలో పెద్ద గుణవంతుడైన
రామరాజును భూమిరమణతో వెలసి
రాజ విక్రమవృత్తి రాజపూజితుడు
పరసతిసోదర భావంబు బిరుదు
బ్రహ్మణ్య పరమూర్తి పరమార్థవేది
ఆగమవేదసదాచార యుతుడు[1]
బంధు చింతామణి పరపుపకారి (?) [2]
సురరాజభోగభాసురరక్షకుండు
దాన ధర్మైక తాత్పర్యచిత్తుండు
మహనీయ్యవృత్తిని మహిమీదనడిపి
ఏకపత్నీవ్రతం బింపార నడిపి
కొడుకుల గూఁతుల కొమరొప్ప గాంచి
సుఖలీల విభవంబు సొంపార నుండి
కాకతి రాజ్యంబు కడుచన్న మీద
నో సురత్రాణుని నుద్దండ రాజ్య
మహిమతో జెన్నారు మన్నన మీద

---

1 ఆగమవేదసదాచారయుతుడు ఉన్నచోటనే స్వరయోగి, కవి యున్నాడు. ఈ అవతారికకు చరిత్రపరంగానే గాక యోగపరం గాను కూడ చాలా ప్రాముఖ్యం వుంది.

2 పరమోపకారి అనడం ఉచితం

నిజభుజవిక్రమనీతినిపుణుఁడు
శ్రీలొసంగి పురాణశ్రీకాంతుఁ డగుచు
అశ్వసామంతుల నాందోళములను
వీణావాద్యముల వేదఘోషముల
మంగళపాఠకమహితకీర్తనల
మండలేశ్వరులీల మాన్యగా వెలె

[1] * * * *

మంత్రిశేఖరుఁడైన మంత్రికనుజుండు
మానితగుణి యన్నమాంబ కగ్రజుఁడు
సంసార[2] మధ్యస్థసాధకోత్తముఁడు
గణపనారాధ్యుండు[3] కమనీయమూర్తి
శ్రీశివానందుఁడై శివయోగమునను[4]
శివరాత్రి వెలయంగఁజేయుచునుండె
ఆరాత్రి మునులు సమాధియోగులును[5]
స్వరశాస్త్ర యోగంబు సరిగాఁగ[6]దలచి

స్వరయోగ మతములు

సంసారజతులకు సహజయోగమున[7]
స్వరశాస్త్రయోగంబు సరిగాఁగదలచి
హరమతశాస్త్రంబు హరిశాస్త్రమతము

1. ఈ గుర్తులున్నచోట నేలటూరివారు కొంత భాగము విడిచిపెట్టి యుందురేమొ!
2. ఈ యోగి సంసారములో నుండి స్వరయోగ సాధన చేసినట్లు తెలుపుతున్నాడు.
3. ఈ గ్రంథ రచయిత గణపనారాధ్యుండు అని తెలుపుతున్నది.
4. ఇచ్చటనుండియే వ్రాతప్రతిలో కలదు.
5. వాసిష్ఠ మత్స్యేంద్రుల సంప్రదాయమును పేర్కొన్న తొలి యోగ గ్రంథము (హఠరత్నావళి పుట-)
6. చెప్పంగఁ దలచి (ఆంధ్ర ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర పు-463)
7. నేలటూరివారి వ్యాసం ఆధారం. తాళ ప్రతిలో లేదు.

హఠయోగశాస్త్రంబు[1] నధ్యాత్మమతము
వాశిష్ఠమునిచంద్రు వనిత[2]యోగంబు
నానామతైకంబు[3] నవనాథమతము
మహితమై యొప్పెడు[4] మార్తాండమతము
కడునొప్పుచున్న విక్రమసింహమతము[5]
కొమరొప్ప[6] వెలసిన గోరక్షమతము
కడు చిత్రమగునట్టి[7] కామాక్షిమతము
మొదలుగా మహిమీద ముఖ్యమైయున్న
యోగ శాస్త్రములెల్ల యోచించి చూచి
జీవహేతువుగాగ జీవునిబట్టి
తెరగొప్పజనులెల్లఁ దెలియునట్లుగను
స్వరశాస్త్రమంజరి వర్ణింతుబ్రీతి.
ఆదిమధ్యాంతంబు లవి యొట్టివనిన
స్వరమూలమగు నాథ[8]సంభవం బరయ
కడుసూక్ష్మమైయున్న కాలచక్రంబు
మొదలైననాళ్లను మూడుభేదములు
ఆదిత్య చంద్ర కాలానలబలము
మాసపక్షబలంబు మఱి యబ్దబలము
అవతారబల ముదయస్త[9]మస్వరము

---

1. తాళపత్ర ప్రతిలో "ఆజపయోగంబును" అని కలదు. చూడుడు నేలటూరి వారి వ్యాసం, భారతి.
2. నేలటూరి "వల్క్యయోగంబు".
3. నానా మతంబును - జి.ఓ.యమ్.ఎల్.ఆర్. నెం. 2518.
4. అభ్యాసమతమైన,
5. ఈ మతము నేలటూరివారి వ్యాసంలో లేదు.
6. కొమరొప్పుచున్నట్టి - నేటటూరి.
7. కడునొప్పుచున్నట్టి - నేలటూరి.
8. నాద కావచ్చును.
9. యాస్త స్వరంబు కావచ్చును.

కణగి తత్తద్గ్రహకాలమానములు
తగువర్ణమాకార ధర్మంబు రుచులు
నుత్పత్తిబలమును నొగి మాతపలుకు
సరిదిక్కు పలుకును స్వరవిభేదములు
పరగంగనొప్పెడు భరత శూన్యములు
వెలయ నక్షత్రప్రవేశ భేదములు
తత్త్వఫలంబులు తన్మిశ్రమములు
వెలయు బలాధిక విషయామృతములు
కాలచిహ్నములు షట్కర్మ గర్భములు
అంగనావశ్యంబు లన్న భేదములు
యుద్ధభేదములెల్ల నొనర వర్ణింతు.
పరగ దేహము చెట్టు పవనుండు పక్షి
స్వరతత్త్వమును వేళ్లు శాఖలు కాళ్లు
స్వరకార్యసంతతి స్వరశమనంబు
పరగ మూలాధార పద్మకర్ణికము
మహితమై బిందువు మధ్యనాళమున
ప్రాణనిలయముతోడ పరగంగ బుట్టు
తమతమతావుల తమవర్తనముల
నాదియాదిగ బుట్టు ననిలభేదములు
అందులోపల ప్రాణుం డాత్మతోఁగూడి
యుదరంబునను జీవమొ ప్పవర్తించు
మానసాంబుజముతో మరిహంసుఁడనగ
నొగిమనఃపద్మంబునుం దేటితెరఁగు
అష్టదళంబుల[1] నరరుచునుండు.

---

1. కంఠకూపమునందు అధోముఖముగ ఎనిమిది దళములతో తాడిచెట్టువంటి కాడతో, అరటిపువ్వువలె, చంద్రకాంత శిలవలె ప్రకాశించు హృదయ పద్మము బాగా విస్తరించును.

స్వర ఫలములు

ఫలములు జెప్పెద పాటించి వినుము
సురపతిదళమున సుకృతంబు చింత[1]
అగ్నిదళంబున నాఁకటి చింత
పరగ యామ్యంబున పాపంబు చింత
గొనకొని నైరృతి కోపంబు చింత
వరుణునిపై యింపు వర్ణించు మనసు
శ్వసనుని దళమున చరియించు మనసు
ధనదుని దళమున ధర్మంబు తలఁపు
వలయు నీశాన్యాన వైరాగ్య చింత
మధ్యనసుండి సమహితభావంబు
దళములు మెలకొల్పు తగువర్తనంబు
కణఁగి కేసరముల కలగాచుచుండు
నెరయ కర్ణికయందు నిద్రింపుచుండు
సల్లింగ కమలాన జ్ఞానంబు బుట్టు
చని పద్మమునభయ చర్చునంతటను (?)
మణిపూరకంబున మహితభావంబు
కణకమై నిలుకడ కంఠమధ్యమున
చంద్రసూర్యులపేర చరియింపుచుండు
తగ సుషుమ్నాబిల ద్వారమధ్యమున

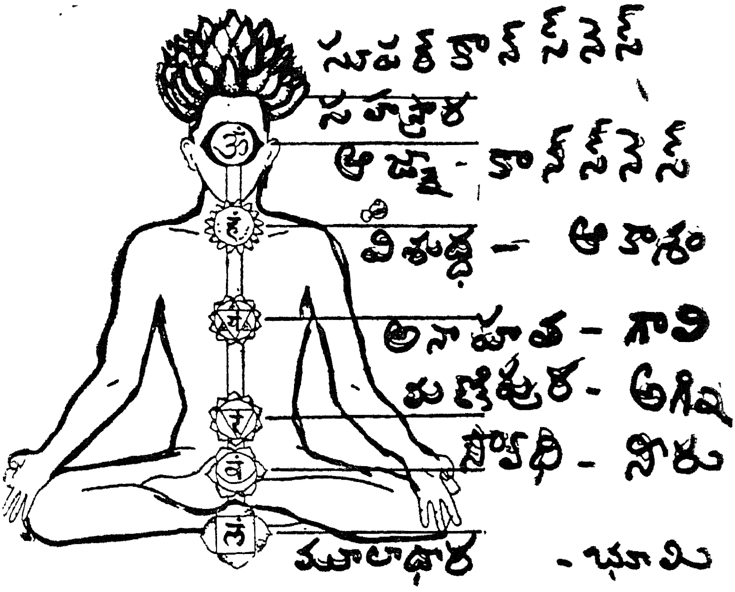
---

1. గణపనారాధ్యుని ప్రభావం తరిగొండ వెంకమాంబపై కనిపిస్తుంది:

సురరాజదళమున సుకృతంబుచింత
బలువహ్నిదళమున భక్షించుచింత
అల యమభాగమందలి పాపచింత
సరవి నైరృతిని దోషము లెన్నుచింత
నెఱి వరుణునిదిశ నిద్రించుచింత
చాల వాయువుదిశ సంచారచింత
యాలోన ధనదుని యలధర్మచింత
వఱల నీశాన్యాన వైరాగ్యచింత. (రాజయోగసారం 3-30)

మానసిక శరీరము

THE PSYCHIC BODY



రేఖాచిత్రములో చక్రములు
తత్వములు చూపబడినవి

వర్తించు నాళికవర్తన కలిగి
తోపుచు నణగుచు దురుసుగ మరియు
పదియారు వెలయంగ పంద్రెండు చొరగ
నాలుగంగుళముల[1] నడుమ బోనుండు
కాలంబు మెలికడు కారణంబదియు
సంసార జనులను సాధించిచూడ
విడ్వడరెంటను వెలయవర్తించు

ప్రాణగణనము

అల్పాయుల కనేక మై నాడి నడచు
వాయువు బుట్టిన వలను దా నిదియు
కాలంబులో సూక్ష్మ కాలభేదంబు
లెన్నగా దినముతో నేఁడాది నడచు.

హంస వివరణ

ప్రకటంబుగా దన ప్రాణంబు గడియ
లరువదిగూడిన నాత్మకు దినము
అది చూడ గడియ దానగు బాహ్యమందు
అదితొమ్మనూరైన నది పక్షమాయె
నెనబనూరును వెయ్యి నెన్న మాసంబు
అదియును మూడువేలార్నూరు గాఁగ
చేకొని ఋతువని చెప్పంగబడును
పదివేలు తగ నెనుబది నూరులైన
అర్థితో నరయంగ నయనమై యుండు
ఇరువదియొక్క వెయిన్నారునూరు
ప్రాణాలు మాసాలు పండ్రెండు నగును
వాగిజాన[2] బాహ్యాన నొక్కపై నడుచు
కాలంబులో సూక్ష్మకాలచక్రంబు
ఏకంబుగా నరి నెన్ని జెప్పెదను

1. నడచుచునుండు.
2. తోన కావచ్చును.

యుద్ధము

యుద్ధంబు మొదలుగా యోచించిచూడ
పరగ ముహూర్తంబు పాటించిచూడ
పదిగడియలందు పాడ్యంబునడుమ (?)
ఏకోత్తరము వృద్ధి నెన్నగా తిథులు
కడఁగి పక్షము రెండుఁగడియల నడుమ
శుక్ల కృష్ణంబుల శోధించి చూడ
చన నైదుగడియలు చైత్రమాసంబు
వలఁనొప్పనటమీఁద వైశాఖమైదు
పదిగడియలు నిదిపరికించిచూడ
పొలుచువసంతంబు పూర్వాహ్ణమునను
జ్యేష్ఠ మాషాఢంబు చెరు[1] నైదుజేసి
పరగమధ్యాహ్నంబు పదిగడియలకును
[2]వర్షర్తువంబుల వర్తింపుచుండు
వలనుగాగ్రీష్మంబు(ల) వర్తిపుచుండు
శ్రావణ భాద్రపదమాసంబు[3]లుమరియు
కడగి సాయా[4]హ్నగడియలు పదియు
వర్షర్తువందుల వర్తింపుచుండు
నలిమూఁడు ఋతువుల నార్నెల్లుపగలు
ఆశ్వీజ కార్తీక మైదైదుజేసి
పూర్వరాత్రికి పదిబోవ షడృతుపు
మార్గశిరమును పుష్యమాసమైదైదు
మరి[5]అర్ధరాత్రికి హేమంతంబు పదియు
మాఘ పాల్గుణ[6]మాస మరియు నైదైదు
నపరాత్రికింబదియగు శిరంబు[7]
లదెమూఁడు ఋతువులు నార్నెల్లు రాత్రి

---

1. చెరి కానగును, 2. ఈ పాదము లేఖకుని పొ॰పాటు, 3. మాసముల్ మరియు కావచ్చును, 4. సాయాహ్నంపు, 5. అర్ధరాత్రి ఉండదగును, 6. మాఘ పాల్గునములు ఉండదగును, 7. అపరరాత్రికి బదియగు శిశిరంబు కాదగును.

సరినొప్పు మేషాది సంక్రాంతులెల్ల
చంద్రాదిమాసాల చరియింపుచుండు
ఆదినముతోనంత నలరు వత్సరము
బ్రహ్మాండ పిండాండ పరిపాటి యొకటి
జ్యోతిషం బల నిదాన సూత్రంబులెల్ల
సూక్ష్మకాలంబున చూడ నొక్కటియె
అయనద్వయంబున నగు నహోరాత్రి
షడృతుచరియులై చర్చించిచూడ
నొగి భోగియును రోగి యోగి సంసారి
ఆహారక వ్యవహార భేదములు
సంక్రాంతులందు మాసముల పక్షముల
వలనొప్పునాయాయి వారంబులందు
చెలువొందు తిథులందు చెప్పెడివెల్ల
సంవత్సరములోని సర్వకార్యములు
దినములోపల చెల్లు తెల్లంబుగాఁగ
గ్రహతారకాంశలు గణుతింప మీద
సర్వయోగంబులు సర్వకార్యములు
సర్వదేవతలును సర్వతీర్థములు
సర్వమంత్రంబులు సర్వతంత్రములు
సర్వమోక్షంబులు సర్వశాస్త్రములు
సర్వము[1] లోపలగాంచు సాధింపగాను.

హంస స్వరూపము

స్వరతత్త్వసారంబు చర్చించి చూడ
హంస స్వరూపంబు నై యుండునదియు
ప్రాణంబునకు దాన ప్రాణేశ్వరుండు
ఇది తారకబ్రహ్మ మిది ఈశ్వరాజ్ఞ

1. స్వరముగాంచు ఉండదగును.

నెల వెరింగి[1]యున్న నిలిచిన నిత్యుడై యుండు
సిద్ధ సద్గురు కృప సిద్ధించు తనకు

నాడుల వివరణ

ఇన చంద్ర శిఖినాడి నెరుగఁజెప్పెదను
కడునొప్పు నిడ పింగళయు(ను) సుషుమ్నయును
అందులోపల నాడియన వామనాడి
వలనొప్పు చంద్రుండు వర్తింపుచుండు.

ఇడా నాడి

చెలువంబు నందును జేయు కార్యములు
నిర్గమంబులు బెట్టి నిర్గమింపగను
వరయాత్ర దాన వివాహ మంగళము
రాజాభిషేకంబు వ్రతదీక్షలకును
[2]యోజనంబు వ్రత దేవతార్చనము
నెరియుత్సవము సేయ నేమంబు పట్టి
[3]తనది రసాయన మంత్రిరాజ దర్శనము (?)
గురువిచ్చు సంబోధ కోరి చేయగను
పరగ శాంతికములు పౌష్టికంబులును
కృషియు వాణిజ్యంబు గృహనివేశనము
వెలయంగ భరితాన విషనివర్తనము
కాలువల్ ద్రవ్వంగ గనిమెలు దెరువ
చెరువులు బావులు చేకొని త్రవ్వ
భూషణాలంకార పుణ్యకార్యములు
శుభకార్యములు సేయ సోముండు మెల్గు

1. నెళవెర్గి నిలిచిన కాదగును, 2. యజనంబు వ్రతదేవతార్చనములును,
3. రసరసాయన కాదగును.

వెఱ్ఱి తాపంబును విషము వెక్కినను
ఆఁకలి నీరువట్టును నున్న వేళ
పైత్య రోగంబును పరితాపములును
చంద్రుని నడిపింప సంతోషమగును.

పింగళా నాడి

దనర పింగళ దక్షిణనాడియందు[1]
నొనరంగ నందు సూర్యుండు వర్తించు
కణక నందుల చేయు కార్యభేదములు
నరస్ప్రవేశంబు [2]చేకొనుమేలు (?)
పరగ నిక్షేపముల్ భండారములును
శంకుసంస్థాపన సంప్రతిష్ఠలును
అభ్యంగ జలకంబు లాడ శయనింప
కయ్యంబులో తొలుత ఘాతచేయఁగను
ఖండింప వైరముని తాడిచెట్టు (?)
[3]వేషదాహగముల్ నిద్వేషణములు
కణక చిత్రణము లాకర్షణంబులును
భోజనక్రియలును పురప్రవేశమును
మారణ మోహన మైథునక్రియలు
ఉచ్చాటనములు గ్రహోద్ధారణములు
ద్యూతక వ్యవహార దుష్ట కార్యములు
కోరి సూర్యునియందుఁ గొని చేయ మేలు
వాతపైత్యంబులు వసియించుచోట
శ్లేష్మవాతంబులు జెందని చోట
నొవరంగ మందాగ్ని బుట్టినచోట
సూర్యుని నడిపింప శోషించి పోను.

1. దనరంగ పింగళ దక్షిణనాడి అని ఉండదగును, 2. చక్కని మేలు అని ఉండవగును, 3. విషదాహయోగముల్ కావచ్చును.

సుషుమ్నా నాడి

నాళ్ళను రెంటికి నడుమ సుషుమ్న
యనియు కా(లా)నలం బనుపేరఁ బరఁగు
వాయువు రెంటను వర్తింపుచుండు
తానందుఁజేయంగఁ దగిన కార్యములు
సన్యసింపక యోగసాధని[1] య్యాన
అశుభకార్యంబులు హస్తలాఘవము
ఇంద్రజాలాది మహేంద్రజాలములు
టోలాంబుక జాన దుష్టశూన్యములు
మొగి చమత్కారబులును జేయ మేలు
చంద్రసూర్యలపేర చరియింపు తెరఁగు
ఒక్కొక్క దినమున నొనర పండ్రెండు
సంక్రాంతు లెడబెట్ట చంద్రసూర్యులును
సరిద్వంద్వమై [2]చరింపుచుండ్రు.

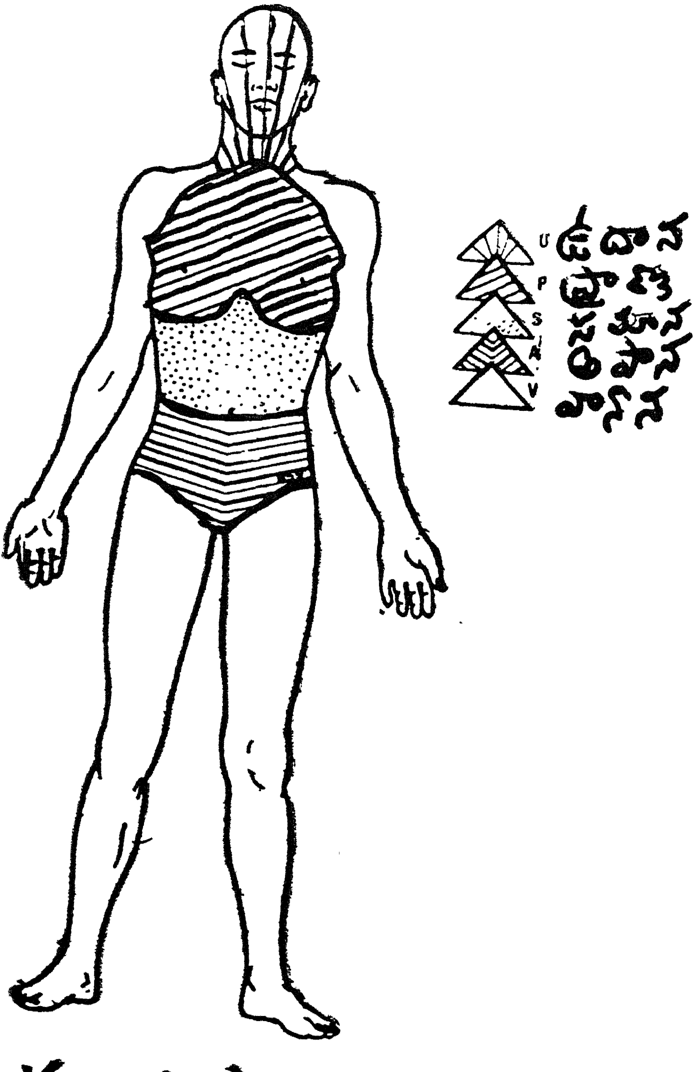
నాడుల నడిపించు రీతి

శుద్ధపాఢ్యమి నుండి సోముడు మొదలు
విద్వడ రవితోడ వెలయంగనడచు
మునుకొని చంద్రుడు మూన్నాళ్ల నడచు
ఈభంగి దక్షిణం బెడబెట్టి నడచు
పరగంగ నా కృష్ణపక్షంబు లవియె
బహుళ పాడ్యమినుండి పరగ సూర్యుండు
మునుకొని వర్తించు మూన్నాళ్ళయందు
విద్వడ చంద్రుండు వెలయ వర్తించు
బహుళపక్షంబున పరగంగ నిట్లు.

నాడిశుద్ధి

పరగ సంవత్సరఫలము జెప్పెదను
మరియును ఫాల్గుణామావాస్య రాత్రి

1. యౌను అని ఉండదగును, 2. తగ చరియింపు ఉండదగును.



పంచ ప్రాణములు

నను సిద్ధించి చూచి
ంలయందు సూర్యుండు నడువ
క్కయైనట్లు నిద్రించి 260
ంబున నప్పుడే లేచి
పవనంబుగూర్చి శోధించి 261
ను శుద్ధిగఁజేసి
లతోడ సోముడు నడువ 262
ఖుల పాలించి చూచి

వారశూల

ందరెడకాలు బెట్టి (?)
కాలు వెలయంగ నిడుచు
ప్ప వలనొప్ప నైదు
పబెట్టి అర్థితో నడువ
ంభాగి మూడుపొద్దులకు 270
ు నడువ నొగి లబ్ధఫలము
నములు నడువక యున్న
ంబు చాలంగ లేదు
ములు నెనిమిది నెలలు
వ నొగి నాల్గునెలలు
ఠిథి నడవక యున్న
ాయఫలమును లేదు.

షాణ్మాస ఫలము

దలైన షాణ్మాసఫలము -
ఆయనద్వయంబు

ముందుబెట్టి అని ఉండదగును.

[1] నది నుత్తరాయణసంక్రాంతిరాత్రి
శుభతత్త్వములతోడ సూర్యుండు నడువ
నాదిక్కు పక్కయైనట్టు నిద్రించి
అరుణోదయంబున అప్పుడే లేచి
కూర్చుండి పవనంబుగూర్చి శోధించి
చంద్రుండు శుభతత్త్వసరణితో నడువ
[2] సంజ్ఞపట్టుననుండి చయ్యన లేచి
[3] ఆకాలు మునుగా నైదడుగులెత్తి
పూర్వోత్తరంబుగా పోలించి నడువ
నార్నెల్ల బలము దానధికంబు గలుగు
[4] ఆరయ దక్షిణాయనసంక్రాంతిప్రమాణ
నవి పూర్వరాత్రితో తెలియంగ నిలిచి
శుభతత్త్వముననున్న జంద్రు శోధించి
అర్థితో నిద్రింప నరుణోదయమున
శుభతత్త్వముననున్న సూర్యుని యెఱిగి
వలపాద మొగినెత్తి వల నెఱింగియును
అడుగులు దెసపెట్టి అర్థితో నడువ
షాణ్మాసఫలమెల్ల చాలంగ గలుగు.

మాస ఫలములు

ప్రతిమాసఫలమెల్ల పరగఁ జెప్పెదను
సరి శుద్ధవిదియను చంద్రోదయమున
చంద్రుండు శుభతత్త్వసంయుతుండైన
మాసఫలంబెల్ల మరి యొప్పఁగలుగు
వెలయంగ దిక్కున్న వెలయంగలేదు.

---

1. సరి నుత్తరాయణ అని ఉండదగును. 2, శయ్యకాదగును.
3. డాకాలు కావచ్చునేమో! 4. ఆదయ దక్షిణాయనపు సంక్రాంతి అని ఉండదగును.

పక్ష ఫలము

పక్షఫలం బింక పరగఁ జెప్పెదను
కృష్ణపంచాదశి కోరి సూర్యుండు
శుభతత్త్వముల నుండఁ జూచి నిద్రించి
ఒగిశుద్ధపాఢ్యమి నుదయంబునందు
మేల్కొని కూర్చుండి మెలపున నిలచి
[1](నలి పూర్వరాత్రియో తెలియంగ నిలచి
శుభతత్త్వమున చంద్రు శోధించి చూచి
ఆర్థితో నిద్రింప నరుణోదయమున
శుభతత్త్వముననున్న సూర్యుని యెరిగి
వలపాద మొగినెత్తి వల నెరింగియును
అడుగులు దెసబెట్టి ఆర్థితో నడువ
షణ్మాషఫల మెల్ల చాలంగ గలుగు.)
శోధించి చంద్రుని శుభతత్త్వ [2]మెర
ఎడమపాదంబున [3]ఏడడగు లెత్తి
ఉత్తరపూర్వంబు నొయ్యన నడచి
సరి మూడుప్రొద్దుల చర్చించి చూడ
శుద్ధఫలంబు దా సొంపార కలుగు.

---

1. ఏడు పాదాలు పునరుక్తమయాయి, 2. మెరిఁగి ఉండదగును.
3. సూర్యుడు నడుపవలసిన దినమునందు చంద్రనాడి పాఱిన భూమి మీద ఎడమ కాలితో తూర్పు దక్షిణముగా మూడడుగులు నడచిన దాని దోషము తొలగును.

చంద్రుడు నడవవలసిన దినమందు సూర్యనాడి నడచిన భూమి మీద కుడికాలితో పశ్చిమోత్తరములకు మూడడుగులు నడచిన దాని దోషము పోవును. చంద్రనాడికి బలము హెచ్చును. దీనికి వారబలమని చెప్పబడును. ప్రతివ్యక్తి సంవత్సరాధియందు స్వరమును పరీక్షింపవలయును. (నిర్వచన స్వరదర్పణము – 47)

లేకున్న బలమది లేదు పక్షంబు
పరగ రేలను గల్గు పదినాళ్ళఫలము
తెలియ నొక్కటి నైదుదినముల ఫలము
మూడుపంచకముల మూన్నాళ్ళఫలము
యెన్ని దినములఫల మెన్ని చూడంగ
లేకున్న రెన్నాళ్లు లేకుండు ఫలము.

వారఫలము

పున్నమిదినములో పూర్ణచంద్రుండు
శుభతత్త్వమున నుంటఁ జూచి నిద్రించి
అరుణోదయంబున నాదిత్యు డెలమి
మునుకొని శుభతత్త్వమున నుండఁజూచి
పడమట దక్షిణభాగంబు లరసి
తగ వారశూలకు తప్పించి మూడు
పాదముల్ వలకేల పాటించి చూడ
నడువ వారఫలంబు నయమెప్పఁ గలుగు.
వరుసతో నీభంగి వర్తింపకున్న
పరగ నాటికి వారఫలము దా లేదు
నడి నుదయా[1]స్తమస్వరము డెప్పెదను
ఉదయమం దేస్వరం బొనరంగ నడచు
నస్తమానంబున నాస్వరమె నడచు
నమరంగ మేలు బలాయు వనిసించు
కడగి నడవకయున్న కాలానలంబు
బెండనిద్రింప సంప్రీతి మేల్కొనఁగ (?)
పెద్వడ వర్తింప వెలయఁగ మేలు
అతిబలాయువుగాన నా తిథిబలము
చంద్రసూర్యులతోన సరినెరియైన
నిద్రబోయెడువేళ నెరి మేలుకొనక

1. అస్తమయానికి అస్తమ ప్రయోగించినాడు.

నొక్కడై నిలచిన నొప్పుదా దినము
ఆదియు కాలానల మనిపించుగాని
[1]నా తిథినొక్క హాని దా కలుగు
నా నెలవు విగవిడిచి యరిగిన గొంత
ఆశిబోవునప్పటి కాదినమందు (?)
చంద్రసూర్యులయందు స్వరభేద మిదియు.

యాత్రా విధానము

ఇంక యాత్రవిధంబు నెరిఁగింతు దెలియ
భానువారంబునఁ బదకొండునడుగు
లిందువారంబున నెనయంగ నాల్గు
కుజవార మడుగులు [2]కూర్మి తొమ్మిదియు
బుధవారమున గల్గు బొసఁగి నాల్గడుగు
లరయంగ గురువారమం దడుగులారు
శనిశుక్రవారంబు జన నాల్గుజేసి
యాయడుగుల నడువ యాత్రకు మేలు.
తత్త్వభేదము లింక తగ నెరిఁగింతు.

పంచతత్త్వములు

నమరంగ పృథ్వియు నప్పు తేజంబు
వాయు వాకాశంబు వరలు తత్త్వములు.

స్వరమందలి గ్రహగతులు

పంచతత్త్వములు పరగ వర్తించు
గ్రహములఁ జెప్పెదఁ గణఁకతోఁ దెలియ
తగ చంద్రులో పృథ్వితత్త్వంబు గురుడు

1. నాతిథి యందొక్క కాదగును.
2. కోరి (తిరుపతి).

శుక్రుండు తేజాన సోముఁడప్పునను
వాయుతత్త్వము బుధువను [1]వాకాశ
సూర్యనాడికి పృథ్వి సూర్యుండు నడచు
అప్పున శశి తేజమందు మంగళుఁడు
ఆకాశమున కేతు వనిలుండు రాహు
తగ నుండు గ్రిహములు తత్త్వంబులందు
పృథ్వితత్త్వంబున పెంపొందఁగడియ
అప్పుతత్త్వము కింద నలిగడియ నడచు
తేజంబు గడియమీఁదికి దోఁచినడచు

తత్త్వములు తెలిసికొనురీతి

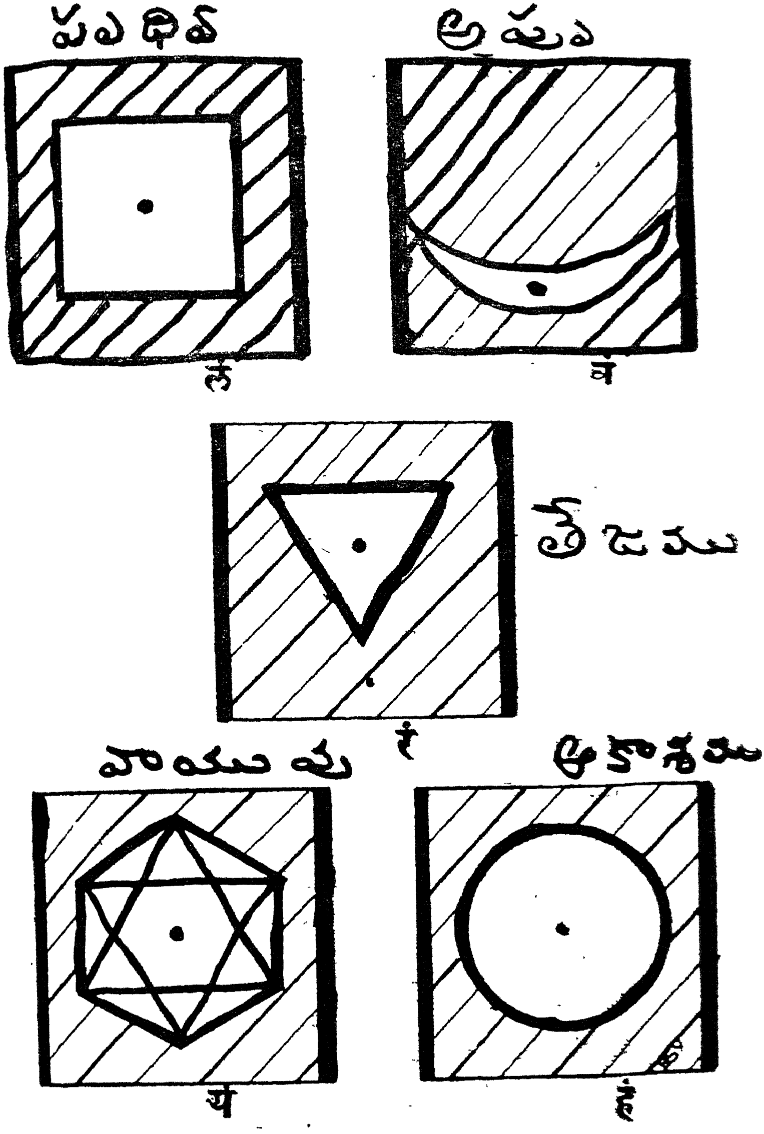
తత్త్వగుణంబులు తగ నెరిఁగింతు
పండ్రెండు పృథ్వియు పదియారు జలము
పరగు నాలుగు వహ్ని పవను డష్టకము
తగ దోవ [2]ఆకాశతత్త్వంబుసంఖ్య
వరలుతత్త్వమునందు వర్ణ మెట్లనిన
పీతవర్ణము గల్గు పృథ్వితత్త్వంబు
అప్పులో తెలుపారు [3]వహ్ని రక్తంబు
వాయువు దా నీలవర్ణమై యుండు
దోప నాకాశంబు ధూమ్రివర్ణంబు.

నాళములు

ఇంక నాళంబుల నెరుఁగఁజెప్పెదను
అందమున విభూతి అరచేతఁ బూన
మునుకొని పదునాల్గు మూలలై యుండు
అప్పుమండలమున అర్ధచంద్రింబు

---

1. బుధవస్తువాకాశ కావచ్చును. 2. సంఖ్యా సందర్భము గనుక దువ కావచ్చును.
3. అగ్ని రక్తంబు అంటే యతి చెడదు.



తత్వ యంత్రములు

అరయఁ ద్రికోణంబు అగ్ని మండలము
వాయువు షట్కోణవర్తులాంచితము
గగనంబు చూడ [1]నానారశూన్యంబు
కఠినమై పృథ్వియు గట్టియై తాకు
జలములతత్త్వంబు చల్లనై యుండు
తేజంబు ఉష్ణమై దీపించివెడలు
వాయుతత్త్వం బది వడిగల్గి పారు
శూన్యమై గగనంబు సోఁకకయుండు.
తత్త్వంబులో రుచి తగనెరిగింతు
పలురుచి పృథ్వికి బరఁగుతత్త్వంబు
అరయ కషాయంబు అప్పుతత్త్వంబు
తిక్తంబుగలుగుట తేజతత్త్వంబు
ఆకాశతత్త్వంబు అరసమైయుండు
అనిలంబు రెండును అగ్నియు మొదలు
[2]మూఁటను పార్థివంబు బప్పునల్గు
గగనంబు నైదవగడియ వర్తించు
కటి దంతమున రొమ్ము చనుబొందుక్రిందు (?)
యథోపదేశంబుగా గురుమతము (?)
వినెడివారలకెల్ల వెలయ జెప్పెదను.

పంచభూతముల గతులు

పంచతత్త్వంబుల ఫల మెట్టిదనిన
పరగంగ నాపృథ్వితత్త్వంబులోన
స్థిరములు శుభములు చేయంగమేలు
దుర్గమంబులు ఇండ్లు దొరకొని వేంట[3]
కోటలు దీర్పంగఁ గోటలు బలియ

1. నాకాశ కానగును.
2. మూఁటి పార్థివ మప్పునను నాలుగును అని కాదగును.
3. వేఁట కాదగును. వేలాడే శిబిరాలను పూర్వం నిర్మించేవారు.

తనరగ ప్రాసాద ధనమందిరములు
రమణంబుతో నంతరంబులు దీర్ప
వలనొప్ప నుద్యానవనములు బెట్టి
[1]కరిగృహంబులు నాట్యగృహరాజములును
నిధినిధానంబులు నిక్షేపములును
భండారములును జేపట్టంగ మేలు
శంకుసంస్థాపన సంప్రతిష్ఠలును
శాలమౌజ్జం బుధషట్కర్మములును (?)
సింహాసనం బెక్క సీమ చేకొనగ
పరగంగ రణజయపట్టంబు గట్టి
భూషణంబులు పెట్టి పూజలు సేయ
దేవాలయము గట్టి దేవుండ్లగొలువ
గాదెలు గట్టంగ గనిమెలు దొరువ
ప్రియభాషణము సేయ పేరు పెట్టగను
చిత్రకర్మంబులు సేయంగ మేలు
స్వస్థమై కూర్చుండ శయనింపమేలు
మేల్కొని నిద్రింప మెఱగంగమేలు
సరి నిర్గమప్రవేశంబులు చేయ
తగ మోహభోగాదిధాతువాదములు
క్షేమ [2]భూషణ భేద మెల్లను మేలు
సీసకవ్యవహారసిద్ధియు గల్గు
స్త్రీవశ్య మాదిగాఁజేయంగ మేలు.
అప్పుకుగలతత్త్వ మదియెట్టిదనిన
యాత్రలో చెలిమి రాజాభిషేకములు
చెలువంద పెండ్లిండ్లు చేయంగ మేలు
చెరువు కాలువ నుయ్యి చేకొనమేలు

1. యతి పోయినది.

2. బాషణ కాదగును.

నయమొప్ప నూతులు [1]నడబావులు దీర్ప.
కాలము మునుకొని కదువంగ మేలు
గానకొని యేలికం గొలువంగ మేలు
శాంతిక పౌష్టిక సత్కర్మకళములు
అర్థితో వ్యవహార మాడంగ మేలు
విషములు [2]వెలుసంగ విన్నపము సేయ (?)
జలసూత్రములు చేయ జలములు వలప
కాలువల్ త్రవ్వంగ గనిమెలు చెరుప
సిద్ధరసాయన సేవ చేయగను
మంత్రోపదేశంబు మహితసంబోధ
సంధిమాటలు పలుక చదువంగ మేలు
సంకటమోపంగ సేవ్యంబు సేయ
శయనింప మేల్కొని చరియింప మేలు
విషయోపభోగముల్ వివిధభూషలును
ఒగిన సంభాషణానుభవము సేయ
మాల్యాను లేపన మహిత భూషణము
అన్నపానాదులు నౌషధంబులును
.... సేయంగమేలు
స్త్రీవశ్యకర్మాది చిత్తరంజనము
తాతమోహమ్మది ధాతువాదములు (?)
ఆభరణబంధంబు లవియెల్లమేలు
రసవర్గవైద్యంబు రమణ సిద్ధించు
యాత్రలందెల్లను నన్నపానములు
ఇష్టఫలంబులు ఇంటికి వచ్చు.
అగ్నేయతత్త్వం బదియెట్టిదనిన
అశుభకర్మంబులు హస్తలాఘవము
కయ్యంబులోపల ఘాత సేయంగ

---

1. నడబావిదీర్ప అని ఉండదగును. 2. నిలుపంగ కావచ్చును.

వాదుతో మునుకొని వడికొని వ్రేయ
జూదంబులాడంగ చూరలుగొనఁగ
ఛేదింప గొలువంగ శిలుగులుచేయ
తామ్రభూషణములు తగఁజేయ మేలు.
విద్వేషములు చేయ విషములు బెట్ట
మారణకర్మంబు మరణంబులెత్త
సురియ చేపట్టంగ చొచ్చిపొడువంగ
అత్యుగ్రకర్మంబు అభిచారములును
పరితాపములు చేయ భయము పుట్టింప
ఇదిఆవిగాగల యెల్లను మేలు
వ్యాధులు దీరును వ్యాధికిఁ జూడ
హెచ్చిన మగుడంగ నేదియు రాదు
[1]పయణంబుపోయిన ఫలము దూరంబు
క్షుత్పిపాసల నన్ని సొలయుచు నుండు
వెస వివాహముచేయ విధవ దా నగును
గృహములు కట్టిన గిరికొని కాలు
చెట్లు తోటలు బెట్ట చెడి యెండిపోవు
పాడికిదెచ్చిన పసులును పట్టు
చెరువు కాలువ నుయ్యి చెలువంద నింకు
వస్త్రంబుగట్టిన [2]నాగి కాలిపోవు
తగ నౌషధముసేయ తాపంబు బెట్టు
వెట్టి జేసినచెలిమి విరసంబుబుట్టు
మునుకొని శుభకార్యములు సేయరాదు.
వాయుతత్త్వం బింక వడి నెరిఁగింతు
పోరాటనములెత్త పోడలు గడుప (?)
దంతనంబులు వేగ దీర్పంగ మేలు (?)

1. ప్రాకృతరూపం అట్లే వాడినాడేమో !
2. వగ ఉండదగును. 3. పోరాటములు ఉండదగును.

తురగరథగజములు తొలు తెక్కు మేలు
ఒట్టుపట్టంగను పరగంగ మేలు
వాదు కయ్యము కొన వడి వ్రేయ మేలు
దాడివారగగొట్టు దళము తొలుమెట్కు
శస్త్రఘాతలచేత చదరంబుచేయ
దేశాంతరముబోవ దిరుగుచునుంట
ఉచ్చాటనంబులు నుగ్రకార్యములు
శోషణవ్రియలున సిద్ధియు గలుగు (?)
జూదంబులాడంగ సురియ చేపట్ట
చూరలు విడువంగ చొచ్చిపోవుటను
వైరంబుగావింప వెలయంగమేలు
విషయంబు బుట్టిన విభవంబు బుట్టు
చేనందుధనములు చెడిపోవుచుండు
పయనింప దూరంబు పయనంబుగల్గు
ఆకలి [1]సీరుపట్టున జాలిబొందు
నొగి వివాహము సేయ నోలిని చేయ
స్థిరకార్యములు సేయ తిరుగుటపడును
చెలిమిని విరసమై చెలి పాసిపోవు
భూషణంబులు బెట్ట పొందర పాయు
వస్త్రంబుగట్టిన వడి చింపబడును
మునుకొని ఏకార్యమును చేయకాదు.

హస్తమస్తక యోగము

ఆకాశతత్త్వంబు ఫలమెట్టిదనిన
సతినైకచిత్తకు జడలు ధరింప

1. సీరుపట్టిన కానగును.

నొగిహ స్తమస్తక యోగంటు సేయ[1]
మోక్షోపదేశంబు మొగి చేయ మేలు.
సన్యాసరహితుడై సన్యసింపఁగను
శ్రాద్ధకర్మంబులు సంస్కరింపగను
ప్రత్యక్ష శూన్యంబులును సరసమాడ (?)
మహేంద్రజాలచమత్కారములును
అన్ని మాయలు మేలు హస్తలాఘవము
ఆకాశతత్త్వంబు అందటిమేలు
పయనింప సమస్తఫలమును లేదు
చోరవేళలనుండ సుశయనింపనీరు
నెరి చెరువుగట్టిన నిండదెన్నడును
గాదెలు బెట్టిన కరువును పోదు
పట్టణం బెక్కిన పాడున నుండు
ఆరంభములు చేయ అన్నియు చెడును
సరవి పెండిలిచేయఁ జత్తు రిద్దరును
[2]చింతించు కార్యంబు చేయంగ మేలు.
దొరకొన్న కార్యంబు తుదముట్టలేదు
వ్యవహారమాడిన వ్యర్థమై పోవు
శయనింప మేల్కొని చరియింపరాదు
ఆహారమౌషధ.... ....
బిరుదులు పెట్టను పెంపెల్ల నణఁగు

---

1. నయమొప్ప సిద్ధాసనంబున నునిచి
లాలితహస్తపల్లవమున ముట్టి
ఫాలభాగంబున భసితంబు బెట్టి
హస్తమస్తకయోగ మాచరింపుచును
పరమోపదేశ మీపట్టున జీవ
(అముద్రిత శివజ్ఞానమంజరి - పరమానందయతి)

2. చింతించి ఉండదగును.

నిండియు గూఢంబు జయమును చెడును (?)
1 చేకొని యేకార్యములు చేయరాదు
సర్వకార్యంబులు క్షయమును బొందు. 540

ప్రశ్న చెప్పురీతి

ఇంక దూతప్రశ్న యెరుగఁగఁజెప్పెదను
పంచవింశతితత్త్వభావంబు బట్టి
ప్రశ్నంబు చెప్పెడి భావ మెట్లనిన
ఆకచతథభజులు తూర్పుననుండి
ఇకచటనత ... .
మునజచ్ఛదర్వీజలహోములుండుమధ్యమున (?)
సరి నందయును పూర్ణచంద్రజరిక్త
రమణ బాలకుమారరాజయు వృద్ధ
మృతయును తనువేళ మొదలుగా నడచు 550
కుజుడును బుధుడును గురు శుక్రశనులు
తూరుపు మొదలుగా దోఁచియుండురు
పరగంగ డేగయు పసిడికంటికయు
అమర భారద్వాజ మను పేరపక్షి
పెగ్గుటు కేసరి పేరిపక్షులును
పూర్వంబు మొదలుగా బొలిచియుండుదురు
అయిదుస్వరంబులు నయిదుదిక్కులును
అయిదుదినంబులు నయిదుపక్షములు
నైనైదుగడియలు గల తూర్పు మొదలు
వర్తించు తెరఁగెల్ల వరుసఁ జెప్పెదను 560
గ్రహతత్త్వ[3] వర్ణం గ్రహములమీద
పంచవింశతితత్త్వభావంబు దెలిసి

---

1. చేకొని యేకార్యము చేయంగరాదు ఉండదగును, 2. అఖఛఠథభగులు ఉండవచ్చును. 3. వర్ణంబు ఉండదగును.

అయిదునైదై దున్న నాత్మతత్త్వంబు
పాటించి తెలిసియు ప్రశ్నచెప్పెడిది.
చంద్రులో పృథివప్పు చంద్రుడై నడచు
క్షణములో చంద్రుండు [1]సంప్రీతుడైనడచు
చొర వెల్ల మారుతు చూచి కాచెడిది
క్షరచంద్రి చరచంద్రి చంద్రిం నెరిఁగి
క్షణసూర్యసవిత్రుల చయ్యున నెరిఁగి
చంద్రిండుచొర నడుగ సకలంబు మేలు
అరుణుండు చొరువేళ నడిగిన గాదు
సరి రెండునడచిన సందియం బగును.
గ్రహములతో జ్యోతి కణఁక జెప్పెదను
పరగంగ గ్రిహజ్యోతి పరగ జెప్పెదను
పరగంగ గురుభృగుల్[2] ....
రవికుజు లొనరంగ రాజవంశజులు
సోముఁడు వైశ్యుండు శూద్రుండు బుధుఁడు
శని చూడఁగా నంత్యజాతిసత్త్వంబు
ఇనభూమిపుత్రులు నెఱ్ఱనివారు
పరగంగ గురుబుధుల్ పచ్చనివన్నె
తెలియంగ శశిభృగుల్ తెల్లనివన్నె
శనిరాహుకేతువుల్ శ్యామవర్ణంబు
కొమరొప్ప పురుషులు కుజరవిగురులు
చంద్రశుక్రులురాహు చాలంగసతులు
వారింప బుధశనుల్ వడి నపుంసకులు
చెడ్డసొమ్మెదిక్కు చిక్కెనో యనఁగ
వర్తించుదిక్కుల వారె కన్నారు
వరుస నేగ్రిహమును వర్తించునపుడు
నమరు నాతడె గ్రహము పర్ణమె దొంగ

---

1. సంప్రీతినడచు అని ఉండదగును.
2. బ్రహ్మవంశజులు కావచ్చును.

అవునుకాదోయని యడిగినఁ జూచి
భరితాననగు శూన్యభాగమనంగ
ప్రశ్నలు చెప్పెడు పద్ధతు లిట్లు
గ్రహతత్త్వములుబట్టి గాచు సర్వంబు
సర్వకార్యంబులు చతురతఁ జూడ
ఆకంబునకు దూత అడిగినచోట
ఇందునియందులో నెవ్వడిపేరు
మొదలుపేర్కొన వాడు ముదమున బ్రతుకు
ఆవల పేర్కొన్న ఆతఁడు చచ్చు
ఇననాడియందులో నెవ్వని పేరు
పేర్కొన్న చచ్చు నాపేరిటివాఁడు
వెనుక పేర్కొనువాడు వెలయంగబ్రతుకు.

ఇనచంద్రుల దిక్కులు

ఇనచంద్రులకు దిక్కు లెఱుఁగఁజెప్పెదను
పూర్వోత్తరంబుల పోలంగ మీఁదు
ఇందులవలనను యింపొంద మరియు
కుడిదిక్కు వెనకయుఁ గొనకొని క్రిందు
శోధించిచూచిన సూర్యునివలన
[1]ఆదిక్కునందును నావనెయుండు (?)
పరగ నీస్వరమున ప్రశ్న చెప్పినను
అడిగినకార్యంబు లవి సిద్ధిపొందు
వెలయుసూర్యునియందు విషమాక్షరములు
కడకతో నడిగిన [2]కార్యసిద్ధ్యగును

భరితము

భరితాన శూన్యంబు బరగఁ జెప్పెదను
స్వరములు ఏనాడిఁ జరియింపుచుండు

1. ఆ దిక్కునందును నావలనెయుండు కాదగును.
2. కార్యసిద్ధియగు అనిన బాగు.

పరగంగ నా వలు భరిత మనిపించు
వర్తింపకున్న యావలను శూన్యంబు
చోరలును నికులను ద్యూతకార్యాలు (?)
[1]నుంగ్రని వెవహార నొప్పునివాని
సుంకరి తక్కరి శూన్యభాగమున
నిలుపుట యుచితమౌ నెలవులయందు
జయముపుట్టింతురు భరితానవైన
భరితంబునను దూతే ప్రశ్నరాఁజేసి
అసిగినకార్యంబు లవి సిద్ధిబొందు
నమరగా భరితాన నడిగి శూన్యాన
కడకతో నడిగిన కార్యంబుకాదు
శూన్యాననడిగిన శూన్యఫలంబు
మొగవడి [2] ంబూశాన్యమున పలికివచ్చి
భరితాననుండిన కార్యంబు నొందు
పరగ నెవ్వనిపేర భరితాన నడుగ
నంకంబు రణములో నాపేరు బ్రతుకు
పరుస శూన్యమున నెవ్వరిపేరు కానిన
యెవఁడు చర్చకంబును చొరగ (?)
వెలయ శూన్యంబును వెనుకయై బ్రతుకు
పోట్లాడకడఁగిన పోట్లాడలేడు
యిద్దరు పోట్లాట కేఁగిరి యన్న
భరితాన నిద్దరు బ్రతికివచ్చెదరు
పోట్లాట కెందరు పోయిరటన్న
సరియొప్ప శూన్యాన చత్తు రిద్దరును
భరితాన మేల్కీడు పలికినటుగాను

---

1. ఉగ్రుని వ్యవహార మొప్పునివాని కావచ్చును.
2. ఈ శూన్యమున కావచ్చునేమో !

శూన్యాన మేల్కీడు శూన్యమైయుండు
సరినిర్గమౌను దేశమ్ములురెండు.

శివశక్తి స్వరూప వర్ణనము

సూర్యచంద్రులయందు సూక్ష్మపురూపు
శివశక్తిరూపముల్ చిహ్నంబు లవియు
విష మమృతముచేత [1]మెలమితో నదియు
ఇనడిచంద్రఫలమైనట్లుయిందునౌనట్ల (?)
క్షణచంద్రసూర్యుల చర్చించి చూడ
[2]పృథ్వీలో దూతఅడగ
ఇంక నప్పునతత్త్వ మెరిఁగింతు వెలయ
తనరంగ నాపృథ్వీతత్త్వంబు తోన
పంటలకడిగిన పండు నాచేలు
పోట్లాటకడిగిన పోట్లాట లేదు
పోట్లాట కొక్కఁడు పోయినాఁడనుచు
వెడలంగ నడిగిన [3]వెడలుడాతఁడు
అప్పుల దూతకా నడిగెనె యనిన
శుభకార్య మదియెల్ల సిద్ధియు పొందు
పొలుపొంద నిద్దరు పోట్లాడ వెళ్ళి
రని చెప్పఁగా సంధియై వత్తురపుడు.
వానకు నడిగిన వాన దా గల్గు
తనచంద్రులో పృథ్వీతత్త్వంబు నడువ
నెనయఁగ శుభకార్య మెల్ల సిద్ధించు
పృథివీజలంబులు పింగళనాడి
మది నెన్ని సామాన్యమగుఫలంబులను
జలములు పృథ్వియు సంక్రమంబైన
పరికింపగాను నిష్ఫల మనిపించు

---

1. వెలయంగ నదియు కానగును.
2. పృథ్వీతత్త్వంబులో దూత ఆడుగగను అవియుండునేమో !
3. వెడల కావచ్చును.

వాయువు తేజంబు వర్తింపగాను
పరగంగ శశి మధ్యఫలముల నిచ్చు
తేజోనిలంబున దినకరుఁడుండు
ఉగ్రకార్యములెల్ల నోలి సిద్ధించు
కడఁగి క్రూరమ్ము సంక్రాంతియు నడువ
అడిగినకార్యము లవియెల్ల చెడును
కడుకేతురవిచంద్రకర్తలు నడువ
గజగళములదూత కణకతో నడువ
[1]దళమును రెండును తమయంత నుండు
నందులో పేర్కొన [2]నిశాళవిరుగు
పేర్కొన నాసేన పెంపుతో నడచు
నేకాగ్ని నడిగిన నిద్దరు జత్తు
చంద్రునిలో పృథ్వి జలవాయువులును
మునుకొని శుభకార్యములు సిద్ధిబొందు
ఈమూడుతత్త్వంబు లివి నాడియందు
నున్నకార్యంబు లెవ్వి ఒగి సిద్ధిగాదు
చంద్రునిలో పృథివి జల తేజములను
కడు నేకమునుగాని కార్యముల్ గావు
చంద్రునిలో పృథ్విజలములు సిద్ధి
దినకరనాడిలో తేజోనిలములు
వడి సంక్రమణంబు వర్తింపగాను
క్రూరకార్యములెల్ల కోరి సిద్ధించు
వాంటికినినడిగిన తొలుత పేర్కొన్న (?)
వాదొనరించును వడి చావులేదు
మరియు పేర్కొనువాఁడు మడియు పోట్లాట
ఇద్దరిపోట్లాట యిట్లని అరయ
పోట్లాడుదురుగాని పోరి చావులేదు.

1. దళములు ఉండదగును. 2. నాసేన విరుగు కావచ్చును.

ఇంకొక చోద్యంబు నెరుగఁజెప్పెదను
చంద్రుడు పృథ్వియు జలతత్త్వములును
[1]వరు సమాక్షరవర్ణభేదములు
....మరియు
పలికిన శుభములు ఫలసిద్ధిబొందు
దినకరనాడిలో తేజోనిలమున
ఆవిషమాక్షరములు శూన్యమున్న (?)
నడిగిన క్రూరకార్యములు సిద్ధించు.

బలము

ఇంక బలాధిక మెరుఁగఁజెప్పెదను
దినకరుకంటెను దిక్కు లధికంబు
వరల దిక్కులకంటె వర్ణ మధికంబు
పరగ వర్ణముకంటె భరితశూన్యంబు
భరితశూన్యముకంటె పరగ నిర్గమము
సరి నిర్గమప్రవేశంబులకంటె
తత్త్వంబు లధికముల్ తగ బలాధికము
విషమమృతంబును వెలయఁ జెప్పెదను
పవిత్రుడు విషమును చంద్రు డమృతంబు
విషమాక్షరంబులు విష మనిపించు
అమృతం బనఁగను సమాక్షరతతులు
పరగ శూన్యము విషము భరిత మమృతంబు
విషమ నిర్గమము ప్రవేశ మమృతంబు
ఆకాశవాయువు లన్నియు విషము
అప్పును పృథ్వియు అమృతతత్త్వములు
విషమున క్రూరముల్ వెలయ సిద్ధించు

1. వరుస సమాక్షర కాదగును.
2. విషమాక్షరంబులు విను శూన్యమున్న ననినబాగు.

నమృతాన శుభగతు లవి సిద్ధిబొందు
అమృతవిషంబులి ట్లర్థితో నెరిఁగి
తనయందు నలవడి తత్త్వజ్ఞుఁడైన
సర్వకార్యంబుల సర్వజ్ఞుఁడగును.

తత్త్వభేదములు-రోగములు

ఇంకొక్క కార్యంబు నెరుఁగఁజెప్పెదను
రోగస్థుఁ డటుగాగ రోగముల్ పేళ్ళ
వాయుతత్త్వంబున వాతరోగంబు
క్షయసన్నిపాతాలు కడఁగి పృథ్వికిని
శ్వాశకాసములు శ్లేష్మనిరతమున
శశిభాసుకర్తరిఁ జను త్రిదోషంబు
సరిశుభాశుభము లసాధ్యసాధ్యములు
ఇబ్బంగి వేగెడి నెల్లరోగములు.

ఆయుః ప్రమాణము

వెలయఁగ కాలాగ్ని విధ మెట్టిదనిన
చను మేషతతులను సంక్రాంతులందు
నొనరఁగ చూడఁగా నుదయాననుండి
తగ నైదుగడియలు తప్పక నడువ
తనరఁగ నూరేండ్లు తగ నాయు వంద్రడు
ఆరుగడియలునైన నగు తొంబదేండ్లు
నేడైన ఎనుబదియేం డ్లాత డుండు
యెనిమిదిగడియల నేండ్లు డెబ్బదియు
అమరఁ దొమ్మిదియైన నఱువదియేండ్లు
పదిగడియలైన నేఁబదియేండ్లు బ్రతుకు
నది పదకొండైన నలుబదియేండ్లు
మునుకొని పండ్రెండు ముప్పదియేండ్లు
నెన్నంగఁ బదమూఁట నిరువదియేండ్లు

పదునాల్గుగడియల పదియేండు బ్రతుకు
పదిహేను గడచిన పరగ నొక్కేఁడు
ఒక్కదినంబెల్ల నొక్కస్వరంబు
మరి రాత్రియెల్లను మరియొక్క నాడి
నడచిన వాయువు నడచు నార్నెల్లు
నొగి దివారాత్రులు నొకనాడియైన
మాస మొక్కటియగు మరియును మీఁద
కమలాప్తు డైదుసంక్రాంతుల నడువ
నాచందురుఁడు నొక్కనాడెల్ల రవియు
వలగొని నాడెల్ల వర్తించెనేని
ఆయువు పదినాళ్ళ ననిచెప్పఁబడును.
పరగంగ వత్సరమాసపక్షంబు
కాలచిహ్నము చూడ కణఁకతో నినుడు
దినమెల్ల నడచిన తెలియు మూఁడేండ్లు
మూఁడుదినంబులు మొగి నొక్కయేడు
ఒకనాడి పదినాళ్లు నొకమాసముండు
మాసంబు నడచిన మరియొక్కదినము
ఈభంగి చంద్రుతో నిట్లు వర్తించు.
హానియుఁ జింతయు నగు చావులేదు
సమస్తకంబులు సర్వేత్పుఁడగుసు (?)
జన్మతారకమున చంద్రునిఁగూర్చి
చూచిన కాలంబు చూడంగవచ్చు
ఏకనాళంబున నినుఁ డొక్కజాము
వర్తింప పదియారువరుషంబులగును
తగ నాల్గుజాములు ద్వాదశవర్షములు
దినమెల్ల నడచిన దీరు పదేండ్లు
పదిదినములయిన పరగ నొక్కేఁడు
మాసంబునడచిన మరియొక్కదినము
దీపించు సూర్యుండు దీపించుచుండు.

ఛాయాపురుష లక్షణము

తనువున నీడను తప్పక చూచి
నిర్మలగగనంబు నెరి చూడగాను
ఛాయాస్వరూపంబు సరి గానుపించు
రూపించి సర్వంబు రూపంబుగనిన
రూపింప నాయువు రూఢిగా గల్గు
[1]నాగి చేతులునురెండు గానరాకున్న
తసరారు నెలలు[2] ....
కడకతో జఘనంబు గానరాకున్న
సతివియోగం బగు ....
పిదపకువచ్చుత్రిపాదహీనమున (?)
నడుము చిత్రంబైన నలి పోటుబడును
కృష్ణవర్ణంబైన గొనకొనిహాని
పచ్చవర్ణంబైన పరగ రోగంబు
ధూమ్రవర్ణంబైన దుఃఖకారణము
ఆరోగ్యసౌఖ్యంబు లగు దెల్లనైన
రక్తవర్ణంబైన రాజసంపదలు
ఒనరంగ [3]ఛాయను యోగ్యంబు లండ్రు.

కాలచక్రము

పొందుగ నుదకంబు పుక్కిటఁబట్టి
ఘూత్కారమున చల్ల పొందుదిక్కునకు
ఇంద్రచాపముభంగి యెరుఁగరాకున్న
కాలచిహ్నముచేత కానంగఁబడును
జలముల నేతిలో సవిత్రు జూడగను

---

1. కడఁగి చేతులురెండు అని ఉండదగును.
2. గ్రంథము శిథిలము.
3. ఛాయలు ఉండగును.

ఖండమైతోఁచిన కాష్ఠచేతులును
[1]గ్రె..................   నడుము దోఁచినను
తక్కువై నెలనెల తరుగుచు వచ్చు
ధూమ్రంబురేఖయై తోఁచి (నయెడల)
క్షుత్తృష్ణవిభ్రాంతశ్రీశుక్లంబులోన
రసి యొక్కరేయి సంగ్రహియించెనేని
ఆజ్యంబు నానెల నాతిథియందు (?)
నిది కాలచిహ్నంబు నిశ్చయింపగను.

కాలదండము

కాలదండం బింక కణఁక చెప్పెదను
అరచేయి నెత్తిని హత్తించిపట్ట
ఊర్ధ్వదృష్టిని పార నొయ్యనఁ జూడ
సన్నమై ముంజేయి [2]కనకుండెనేని
అతనికి[3]తగులును వాయువు బలము
బోదరొంపిని బోరి పురి నడుగుబెట్ట
[4]ఖండమైతోంచెనె కాలుమానెర్లు (?)
ఉదరము లలాటంబు నొగి కంధరంబు
తేనెపూసినయట్లు నునుపారెనేని
నెలయుమూడైనను [5]నిలలేకచచ్చు
నోరు బలాటంబు నుదరంబు[6]లాడు
వేగ మారిన పోవు వెస పదినాళ్ళ
శుక్లంబు నల్లనై సురతాంతమందు

1. ఇచ్చట గ్రంథము శిథిలమయినది.
2. సతికానకున్న అని ఉండదగును.
3. తగ్గను ఉండదగును.
4. ఖండమైతోఁచిన కాల మార్నెల్లు కాదగును.
5. నిలువలేకకు మారుగా ప్రయోగించినాడు. నిలువకచచ్చు అనవచ్చును.
6. లాడ కావచ్చును.

ఘంటానినాదంబు కలలోన విన్న
తచ్ఛాయ చూడ మస్తకహీనమైన
మునుకొని యిలమీద ము ణ్ణెల్లు బ్రతుకు
దండనాళము బట్టి తగ చూడగాను
స్ఫురితంబు లేకున్న బొరిరెండునెలలు
ఆదిత్యుఁ డుండినయట్లు తోఁచినను
పరగంగ నాయువు పదకొండునెలలు
కర్ణాక్షినాసముల్ కణకతోఁ బట్ట
సింధుఘోషము లోన సొలయకయున్న
కాంచిహ్నముచేత కానంగబడును
నేత్రంబు లదిమిన దీవెలుఁగకున్న (?)
నెలలు దా నాలుగు నెరి కాలచిహ్న
పలుచేత డాకన్ను వలనొప్ప మూసి
పున్నమదినమున పూర్ణచందురుని
సూర్యు నమావాస్య శోధించి చూడ
అంగుష్ఠమున తుది నడఁగకయున్న
కడిమి నెలలునాల్గు కాలచిహ్నంబు
[1]భూరియుమధ్యంబు పొడ కానకున్న
దినము లేడగుచుండు తెలియ కాలంబు
నాలిక చూడంగ నల్లనై యున్న
[2]నధరంబ దా రక్తవర్ణమై యున్న
ఒడలువిరుచుచు మేన నొగి తోఁపకున్న
స్వరహీనమైయున్న చచ్చు త్రిరాత్రి
ఒనర చూచెడిదృష్టి యూర్ధ్వమై యున్న
నాడి మీదికి వచ్చినది నల్లనైన
కడు దప్పి కల్గినా కాలచిహ్నంబు

1. భ్రూయుగ. కాదగును.
2. నధరంబు రక్తవర్ణంబయి యున్న అనిన యతిపోదు.

సమ్మార్జదర్పణశైలంబునందు (?)
చూచిన శిరసందుఁ జూడలేకున్న
నాసాగ్రజిహ్వాయు నవి మోదకున్న
పరనేత్రరూపంబు ప్రతిగానకున్న
కాలచిహ్నంబులు కడ గానవచ్చు.

షట్కర్మలు

పృథివిలో షట్కర్మభేద మెరిఁగింతు
స్తంభనకార్యంబు ధరణిలోపలను
అమరంగ శూన్యంబు లాకర్షణములు
.... శాంతిపౌష్టికములలోన
వెలయంగ మారణ విద్వేషణములు
ఒగి నగ్నిలోపల నుగ్రకార్యములు
ఉచ్చాటనంబును ఒనర వాయువును
మోక్షసాధన చేయ మొగి నాకసమున
హంసరూపము వెలుగు అంశబ్దమునను
అది కనువాఁడె పో హంసను దెలియు
హంసయే శ్వాసంబు హంసయే పరము
హంసకు స్వరముకు అమరంగ వేరు
పరికింప కలుగదు పంతంబు లేల
స్వరము దెలిసిన సర్వంబు దెలియు
స్వరమును హంసయు సర్వలోకములు[1]

---

1. ఉభయశ్వాసంబులె యొప్పు హంసనుచు
నవి రెండు వ్యత్యస్త మగునట్లు బలుక
చతురక్షరం బల్పయోజనం బగును
అజప యనెడుపేర హంసగాయిత్రి.
(యోగానంద మంజరి - దత్తాత్రేయ పరంపర,
కామణ్ణశెట్టి - బళ్లారి - 1881)

[1] గావున స్వరము సద్గురువులవలన
వరుసగా తెలియగవలెను శీఘ్రంబు.

గర్భ ప్రకరణము

గర్భంబునకును లెక్క కణకఁ జెప్పెదను
చంద్రులో నడిగిన సతియు జలమగును[2]
సూర్యుని నడిగిన సుతుడు జనియించు
సోమునియందును శూన్యంబునందు
వాయుతత్త్వంబున వర్తించుగాన
కడునొప్ప నడిగిన కన్నిక పుట్టు
దనరంగ పృథివప్పుతత్త్వంబునందు
భరితంబులో నడుగ పరగ సుతుండు
ఆకాశతేజాన నల్పాయు వగును
వాయు జలంబుల వచనహీనంబు
పృథివప్పుతేజాన ప్రీతితో నడుగ
నొగి కేశశిఖియైన నొగికాంతబ్రతుకు (?)
చంద్రసూర్యులయందు కర్తరి నడువ[3]
నడిగినయట్టయిన గర్భపాతంబు
శుభతత్త్వసంక్రాంతి శూన్యగుపబ్యండు.

స్త్రీవశ్యము

స్త్రీవశ్య మిటమీఁదఁ జెప్పెదఁ దెలియు
తగ చంద్రిలో పృథ్వితత్త్వంబు నడువ
[4] నాకాలు ముందరై యూకాంతయిల్లు

1. గురుతుగా అనిన యతి సరిపోవును.
2. నీళ్లాడుసు అను ప్రయోగానికి విచిత్రానువాదము.
3. యతి పోయినది.
4. డాకాలు కావచ్చును

చని వొచ్చి లోపల చంద్రస్వరమున
సజ్జపై కూర్చుండ సంగతియొప్ప
వడి క్రూరకాలంబు వర్తింపనేని
చొరక చని తాన శూన్యాన నిలచి
పవనంబు నడచిన పణతి దా బట్టి
శశిశుభతత్త్వాన సంయోగ మొప్ప
నిద్రించు వేళను నియతంబుగాను
చతియూర్పు మోముకి సారెల నణఁచు (?)
గని [1]బిందువాతంబుగా తములపాకు
కొనిపూసి మడచి యాకుల మూఁడుదినము
లిడ సతినాడి దా నెరిఁగియు కలియ
పైకమలనాళ మావికాసమున బొందు
తనబిందు వాసతి తల నాభి పూసి
తరుణిబిందువు ఏమి తను సోకకుండ
కదలక యిటు పెద్దగా నిద్రజేసి
కూడిన మితంబు కూర్చిపెట్టుచును(?)
ఇటు మూఁడుదినములు ఎరిఁగి చేయగను
ముదమున నాసతి మోహించియుండు.

పోట్లాటలు

ఇంక పోట్లాటల కెరిగింతు దెలియ
దాడియు నేకాంగిదళములు కోట
నాల్గువిధంబులు నది యెరిఁగింతు
చంద్రుఁడు శుభతత్త్వప్రవేశమున
దిక్కును నెరిగిన దీక్షమెగళ్ళి (?)
రవిక్రూరతత్త్వముల రణభూమి జొచ్చి
శోధించి శత్రుని శూన్యానఁ బెట్టి

1. బిందుపాతంబుగాఁదముల కావచ్చును.

మొదలను తనచేయి మున్ను దాకింప
అప్పుడు దీరికై యరిగాని గెలుచు
ఇనవాయుతత్త్వాన యిల్లోలి పెళ్ళి
చంద్రునిశుభమున శత్రుభరితాన
పరగంగ నిడుకొని పైనమైనేని[1]
కడుబలిమండైన గర్వాన చచ్చు
సవిత్రులో పృథివిని శయనించియుండు
సూర్యోదయంబున జలతత్త్వములను
చంద్రుఁడు వర్తింపఁ జక్కన చూచి
యాదిక్కువలనుగా నాసావమునను
అయిదడుగులు పెట్టి ఆయాస మెడలి
అప్పుడు కుంభిని యడవడ నడవ
గొనకొని మోహంబు గొనినడచువిధము
స్వరతత్త్వములుబట్టి చక్కఁగాఁ జూచి
భూబలంబున వచ్చి పోట్లాట నిలచి
సవిత్రులో పృథివిని సాయాహ్నమందు
సరినొప్పఁ బెనకిన జయమును బొందు
పదమునం దా మొనల బారిచే విడచి
శని క్రూరముననున్న నాయాసమందు
సూర్యుండు క్రూరాన చూడ వనున్న
వామహస్తంబున వడి సురియబట్టి
కుడిచేతఁ గొనిపట్టి కుంభిని శత్రు
శూన్యాన ముందర చూచుచు పట్టి
సురియపట్టినదాయ చూచి రవిమోమి
మమ్మాటు దనరంగ ముద్రలుగట్టి
మెసఁగ చేకొని వచ్చి యంగుళేరేఖ (?)
నాయుష్యరేఖ దా నమరంగఁబెట్టి
అంగుష్ఠ మొగి నేల నట్టు కుప్పించి
నాభికొలఁదియు దక్షిణము పశ్చిమమును
పంగుదిమొగి నిల్చి ఊర్పుచ్చుకుంటె (?)
సోముడు నడచిన శూన్యహస్తమున

1. ఆమెనేని అనుదానివ్యవహారరూపము.

లోహంబుగొని చంద్రులోపల దాక
శత్రునిహూన్యాన[1] .. రాబెట్టి
యటయెత్తు నాచేత నాతని బొడిచి
పొది ఉత్తరముతూర్పుపుడమిని నిలిపి
ఊర్పుపుచ్చక కొంత యూరకయుండి
యట సంభ్రమంబున నాయాసజేసి
సమపాదమున నిల్పి చనుమరణదూర
సరి నడుముపొడిచియు సమభూమి నిపుడు
అంత నాసూచన తత్త్వమున నెరిఁగి
[2]యీశాన్యభాగాన యెట్లనే నిలిచి
క్రూరతత్త్వంబున కోరి వాయవ్య
దిక్కులె దెరలక తెరగొప్ప నిలిచి
యిందుపై వర్తించి ఇనుఁడు దోచినను
చంద్రుండు వాయుతేజములందు నిలువ
పడమటిభాగంబు వఁనొప్ప బొడువ
ఆర్కుండు దనరంగ నిప్పులగంద
వామభాగంబు దా వలనొప్ప బొడువు.
[3]తత్వదిక్కులను ఇంపొంది పోట్లాడ (?)
పోట్లాడుపృథివికి పూర్వాన నీవు
దక్షిణంబున నిల్పు తగ తేజమైన
నిప్పుల పడమట నదుకంగ నిలుపు
ఒగి వాయువుల నిల్పు నుత్తరంబునను
భూతత్త్వమందులో పూర్వంబునందు
విషమాక్షరమువాని వెలయంగ నిలిపి
తనదు తేజంబున దక్షిణంబందు
సమవర్ణదాముల ... దాని నిలిపి (?)
అప్పులుపడమట శ్యామవర్ణునికి
నొగి వాయుతత్త్వాన నుత్తరంబందు
మునుకొని సమవర్ణముల దాని నిలిపి

1. సహగ కావచ్చును.
2. ఈశాన్యపదములోని ఈకి యతికోసము యెట్లనే ప్రయోగించినాడు.
3. తత్త్వదిక్కులు – ఆయాదిక్కులు అని అభిప్రాయమేమొ !

శత్రుని శూన్యాన చక్కగా నిలిపి
మోపంగ బలమకుటమున శత్రుమీఁద (?)
స్వరమును త్రివేశసంగంబునందు (?)
ముమ్మారు సురియ దా నొగి పరం బెంచి
హృదయాన ధరియించియుండినయట్లు
వెలయంగ నినునందు వెనుక వెళ్లెడిది
మునుకొని శుభచంద్ర మొదలుబెట్టెడిది
చంద్రునిక్రూరాన జనగాదు మున్ను
సంగ్రామమైనను జనరాదుమున్ను
ఒంటికి చనుదెంచి దూ తనిల్చినను
ప్రశ్నలు జెప్పక పరికించి చూచి
వెలయంగ దూత రా విషమాక్షరములు
ప్రశ్నలు తెలిసిన పరగంగ మున్ను
వెళ్లేది కాదేని వెనుకను కణఁక
పెన్యాన చక్కగా నిలిపి వెళ్లెడిది (?)
సతులు లోపల వచ్చిసమవర్ణములను
ప్రశ్న దా జేసిన పరగఁ జెప్పెడిది

క్షేత్రభేదాల వివరణ

చెన్నొందు తత్త్వాన క్షేత్రభేదములు
ఆదిత్యుతో ప్రతి అప్పువాయువులు
తొలగును పోట్లాట తుది చావులేదు
తేజంబుతత్త్వాన తెల్లంబుగాఁగ
పోట్లాట యెట్లు దా పోలంగవచ్చు
ఆకాశమున రణం బది చేయవచ్చు
శుభతత్త్వసంక్రాంతి సురియ బట్టినను
పోరిలో నిద్దరు పోట్లాడియుండి
నళినాప్తులో చచ్చు నల్లనివాఁడు
శశి నెర్రనగువాఁడు చచ్చుచూడగను
శ్యామవర్ణమువాఁడు చచ్చు సంక్రాంతి
దినకరులో చచ్చు దీర్ఘదేహుండు

తొంటి కావచ్చును.

చంద్రునిలో చచ్చు జనపోట్టనాడు
వింకా్రింతి నిద్దరు చత్తురుజూడ
ముక్కెదపెదవి దా నొక్క సుడిముట్టి
స్వరభూమిభూమికి సత్యంబు సాక్షి
ముక్కుమూలచక్కికి నొక్కసుడి ముట్టి
స్వరజలమునకును సత్యంబు సాక్షి
ముక్కుకొన గోటి చూర నొకసుడి ముట్టి
[1]స్వరమాకాశత్వంబుసాక్షి. (?)

ఆశ్వాసాంతము

ఈస్వరశాస్త్రంబు ఈశ్వరకరుణ
నెవనికి లభియించు నెవ డభ్యసించు
నతనికి నిహపరం బఖిలంబు గలుగు. 1001

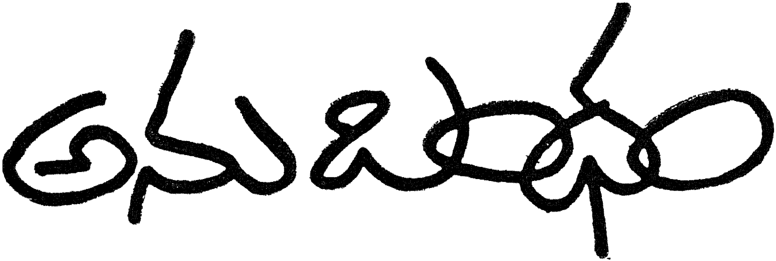
కరకృత మపరాధం క్షన్తుమర్హన్తి సన్తః.

[2]విరోధినామ సంవత్సర కార్తిక బహుళ విదియ శుక్రవారం యీ స్వర మంజరి పుదుచేరిలో మాజేటి సర్వేశలింగం[3] ఖాసాను వ్రాసుకొనెను.

-: శ్రీ గురుదక్షిణామూర్తయే నమః :-

-: సమాప్తం :-

1. స్వరము నాకసమునకు సత్యంబుసాక్షి అని యుండునేమో !
2. డా॥ టి. సుశీల ఇలా వ్రాశారు : "వ్రాయసకాడు దీనిని పరాభవనామ సంవత్సరము, వైశాఖ బహుళము బుధవారమునాడు వ్రాసి ముగించినట్లు చెప్పబడినది". మద్రాసు ప్రాచ్యలిఖిత పుస్తక భాండాగారము, ఆర్. నెం. 2518 తాళపత్రము, పుట-464.
3. మాజేటి సర్వేశలింగం క్రీ॥శ॥ 12-12-1829 సం॥లో ప్రస్తుత తాళపత్ర ప్రతివ్రాసినట్లు (విరోధినామ సం॥) గంథార్గత విషయమునుబట్టి తెలియుచున్నది.



అనుబంధం - I

నాడులు

	నాడి పేరు	అధిదేవత	స్థానం
1	సుషుమ్న	ఈశ్వరుడు	మస్తకాంతం
2	ఇడ	విష్ణువు	వామనాసాపుటాంతం
3	పింగళ	బ్రహ్మ	దక్షిణనాసాపుటాంతం
4	గాంధారి	ఇంద్రుడు	వామ నేత్రాంతం
5	పూష	దిక్కుదేవత	దక్షిణ నేత్రాంతం
6	శంఖిని	చంద్రుడు	వామ కర్ణాంతం
7	పయస్విని	ప్రజాపతి	దక్షిణ కర్ణాంతం
8	సరస్వతి	విరాడధిదేవత	జిహ్వాంతంబు
9	విశ్వోదరి	పావకుండు	జఠరాంతంబు
10	కుహు	భూమి	మేఢ్రాంతంబు
11	అలంబుష	వరుణుండు	పాయ్వంతంబు
12	యశస్విని	సూర్యుండు	దక్షిణపాదాంగుష్ఠాతంబు
13	హస్తిజిహ్వ	వరుణుండు	వామపాదాంగుష్ఠాతంబు
14	వారుణి	వాయువు	సర్వాంగ గామిని

మూలము :- వివేకచింతామణి - పరమానందయ్యర్, తంజావూర్ సరస్వతీ మహల్ లైబ్రరీ, పుట – 121

అనుబంధం - II

నాడులు

	ఇడ	పింగళ	సుషుమ్న
1	చిత్త	ప్రాణ	కుండలిని
2	మానసికం	ప్రముఖ	అసాధారణ మానసికం
3	ఋణాత్మకము	ధనాత్మకము	సమాత్మకము
4	ఆడ	మగ	నపుంసక
5	యిన్	యాంగ్	టాఓ
6	చంద్రుడు	సూర్యుడు	ప్రకాశం (కాంతి)
7	శీతలం	వేడి	సమశీతోష్ణం
8	అంతర్బుద్ధి	తర్కము	ప్రజ్ఞ
9	కోరిక	చర్య	జ్ఞానము
10	ఉపచేతన మనస్సు	చేతన మనస్సు	అచేతన మనస్సు
11	రాత్రి	పగలు	సూర్యోదయం, అస్తమయం
12	గంగ	యమున	సరస్వతి
13	నీలము	ఎరుపు	పసుపుపచ్చ
14	బ్రహ్మ	విష్ణు	రుద్ర
15	సత్వ (ఎ)	రాజస(యు)	తామస (యమ్)
16	పారాసింపతిటిక్	సింపథిటిక్	సెరిబ్రోస్పైనల్

అనుబంధం - III

పంచ కోశములు

కోశము	మానసిక విశేషకము	శారీరక స్థితి	అనుభవము
అన్నమయకోశము (స్థూలశరీరం)	చేతన మనస్సు (Conscious mind)	జాగ్రత, మెలకువ, ఎరుక (Wakeful Awarness)	శరీరము ఎరుక
ప్రాణమయకోశము (ప్రాణశరీరం)			శరీర నిర్మాణ కార్యములు, ఎరుక ఉచ్ఛ్వాస-జీర్ణము, రక్తసంచారము
మనోమయకోశము (మానసిక శరీరం)	ఉపచేతన మనస్సు (Sub-conscious)	స్వప్నముల కలల ఎరుక (dreaming awarness)	మానసికము మరియు ఉద్రేక స్థితుల ఎరుక
విజ్ఞానమయకోశము			మానసికము మరియు అగాధ విశేషకముల ఎరుక
ఆనందమయ కోశము	అచేతన మనస్సు (Unconscious mind)	గాఢ నిద్ర (సుషుప్తి) ధ్యానఎరుక (deep sleep)	సజాతీయ ఎరుక : అచేతనము

అనుబంధం - IV

పంచభూత తత్వముల వివరణ

	మూలకము	భూమి	నీరు	అగ్ని	గాలి	ఆకాశము
1	స్థితి	గట్టి	చల్లన	వేడి	స్పర్శ	మిశ్రమం
2	గుణము	బరువు	ద్రవము	వేడి	చలనము	ఆకాశము
3	రంగు	పసుపు పచ్చ	తెలుపు	ఎరుపు	పచ్చ	నలుపు
4	ఆకారం	చతురస్రం	అర్ధ చంద్రం	త్రికోణం	షట్కోణం	చక్రాకారం
5	చక్ర	మూలాధారం	స్వాధిష్ఠాన	మణిపుర	అనాహత	విశుద్ధ
6	మంత్ర	లమ్	వమ్	రమ్	యమ్	హమ్
7	తన్మాత్ర	గంధము	రసము	రూపము	స్పర్శ	శబ్దము
8	కోశము	అన్నమయ	ప్రాణమయ	మనోమయ	విజ్ఞానమయ	ఆనందమయ
9	ప్రాణము	అపాన	ప్రాణ	సమాన	ఉదాన	వ్యాన
10	దిశ	తూర్పు	పడమర	దక్షిణం	ఉత్తరం	మధ్య/పైన
11	శరీరంలో స్థానం	తుంటి	కాళ్లు	బుజములు	బొడ్డు	ఉపరితలం
12	మానసికస్థితి	అహంకారం	బుద్ధి	మనస్సు	చిత్తము	జ్ఞప్తి

అనుబంధం - V

తెలుగు యోగుల స్వరగానము

1 కొలని గణపతి దేవుడు

తలపు శృంగాటకము నందు నిలుపజేసి
సోమ రవులతో త్రికూటగామి యగుచు
లోను వెలివాయు దృష్టుల బూననేర్చు
నట్టి యెడ రాజయోగి యష్టావధాని

(శివయోగ సారం)

2 శ్రీనాథుడు

తే॥ గెలిని వాకిళ్లు రెండు వేగిరము మూసి
నడిమి వాకిలి దెఱవ నన్నేరడు నేర్చు
సాధకుడు వాడు గాని వశ్యంబుగాదు
పవన విజయంబు వానికి బద్మసియన

(కాశీఖండం - 2-116)

3 వేమన

తే॥ హంసయోగమునకు సాటి యోవని కలదె
శంసమించిన మదిలోన శంకటుండు
ధ్వంస మొనరించి యెఱుకను దర్పమణచు
ప్రాంసకుని బట్టి శిక్షించు పగది వేమ.

4 వీరబ్రహ్మం

మూడు కాల్వలు దాటలేరయ్యా యిల
మూఢజనులు మూడు కాల్వలు దాటలేరయ్యా
మూడు కాల్వలతో గూడుక యిడపింగళ మధ్యమందున
తగూడిపాడి సరస్వతిని విడనాడి
అవమూఢు లెల్లరును వోడలేకను నీదు బోయెట

(కాలజ్ఞానతత్వములు)

5 దూదేకుల సిద్దయ్య

జంట నాద స్వరము లూది చందమామ
పాముని పాము పెకలింపవలెను చందమామ

6 పరమానందయతి

కం॥ హంస గతి వలన నజ్ఞుడు
సంసారై మునిగి మగుడ జన్మించునయా
హంస గతి నిలువ బ్రాజ్ఞో
త్తముండయి గుణవిధేయ దత్తాత్రేయ

(దత్తాత్రేయ శతకం)

గురుతరమహిమ త్రికూట నామమున
పరగెడు మందిర ప్రకట స్థలమున
నాడీ ద్వయ స్తన నాసాగ్రమమున
జోడుగా రవిశశి జ్యోతులు వెలుగు.

(ముక్తికాంతా పరిణయం)

7 తరిగొండ వెంకమాంబ

లలిని యిళా పింగళలు సుషుమ్నయును
నలరార నాధారమందుండి వచ్చి
మొనసి యాజ్ఞా చక్రమున మూడుఁ గూడి
— — — — — — — — —
దేహమధ్యంబున దిరుగు జీవుండు
సోహం బటంచు సంశోభితంబుగను
మొనసి యహోరాత్రములను జపంబు
నొనరంగ నిరువదియొక్క వెయ్యారు
నూఱును జేసి యమానంబు గాఁగ

(రాజయోగ సారము – 2-50)

8 గోడె జగన్నాథ యోగి

గీ॥ సూర్య చంద్రుల మీరి సుషుమ్న యందు
నోలి హంసనెక్కించుట యోగమగును
మూడు నదులను గూడిన ధామం నడుమ
హంస నిలుపుటయును యోగమగును వెలసి.

9 సింహాద్రి విశ్వనాథాచార్యవధూత

గీ॥ భాను మంగళ గురు స్థిరల్ భాస్వరములివి
తక్కినవి చంద్రవారముల్ తలపు నెపుడు
వారముల యందు నాడులు పరస రేక
మారు నడచిన వారికి మారు తత్త్వం.

(సనాతి విశ్వేశ్వరసంవాదం -3-173)

10 పగలి రాత్రిని వెంట ప్రవహించుచుండు
చౌరని జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులు మూడు
యెఱుకతో నుండినన్ యెఱుకలేకున్న
యిరువదియొక్క వేలును యారునూరు
శ్వాసము ల్నడుచు నాసాపుటంబులందు

(యోగానంద షట్చక్రి)

11 పక్కి రంగనాయకులు

తే॥ పండితుండును బుద్ధియుక్తుండు ఘనుడు
సర్వవిదుడును శాస్త్ర విశారదుండు
వేద విదుడును యోగియు విశ్వమందు
స్వరవిదు మహిమలీభంగి బరగుచుండు.

(నిర్వచన స్వరదర్పణము 1-13)

పరమార్థ వచనములు

స్వరయోగం

1 పవన స్వర హిడిదంగె శివన సాధిసంక్క
భవమాలె తొలగి సుఖవాక్క తా సదా
శివనాగి తోర్క పరమార్థ.

2 యెత్తిద వాయువన్ను నెత్తిగొనె ఎల్లరిసి
బత్తియద నాద దొడగిసది దా యోగి
గెత్తిన సావు పరమార్థ.

3 హంసన నాలదా పంశిప అరియదె
హంస తనెంద తిరుగ శివయోగియ
పంశివె మరలు పరమార్థ.

4 హోలుంబు హంసన హోల బలనే యోగి
మేలన పత అరయదోడెగిలి హోవి
కాళు కెడివంతె పరమార్థ.

డా॥ యల్. బసవరాజు, పరమార్థ.
గిరిజా బుక్ డిపో, మైసూరు, 1972

అనుబంధం - VI

ఓం నమో శ్రీరామ లాల్ ప్రభుజీ పరబ్రహ్మణే నమః

శ్రీ యం. వెంకటరెడ్డి గారికి

ఆశీస్సులు[1]

తే. గీ.॥ తెలుగు యోగుల గ్రంథంబు తేనె లొలుక
త్యాగధనుల కంకితమయ్యె త్యాగశీల
మోద మందితి మునిజనామోదకరము
పఠన యోగ్య మీగ్రంథంబు పలు తెఱగుల

తే. గీ.॥ యోగపరిషత్తు స్థాపించె యోగధనుడు
రాజ యోగీంద్ర మాన్య శ్రీ రామారావు
"తెలుగు యోగుల" కీతడె వెలుగు నుడివె
మధుర తొలి పలుకుల నతి మధురముగను.

తే. గీ.॥ ఎవడు రాముడై జన్మించె, ఎవడు కృష్ణ
నిగ జనించె వాడే నేనని పలికెనుగ
పరమ హంస రామకృష్ణు పరమ పావ
న చరితము పఠనీయ మనవరతము.

ఆ. వె.॥ యోగ మనగ నేమి యోగ సూత్రంబుల
తెలుపుచున్నదేదొ తెలిసికొనుమ
ఆత్మ యందు సతత మానంద మొందగ
చిత్త వృత్తులడగు చిత్రముగను

తే. గీ.॥ వేమనా యోగ సంచాలకా మనీషి
యైన వేంకటరెడ్డికి ననవరతము
శ్రీనివాసుతొసంగును సిరియు విజయ
మాయు రారోగ్య యోగము లమరగాను.

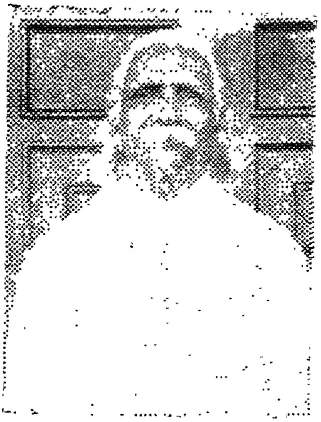
---

(1) మహాయోగిని, యోగ శిరోమణి. యస్. ఆర్. వై. రాజ్యలక్ష్మిదేవి, ప్రిన్సిపాల్, యస్. వి. యోగ మరియు తత్త్వశాస్త్ర సంస్థ, తిరుపతి.

Appendix - VII

Scientific Studies on Swara Yoga

1. Swami Kuvalayananda — DR. S.L. Vinekar



(1883-1966)

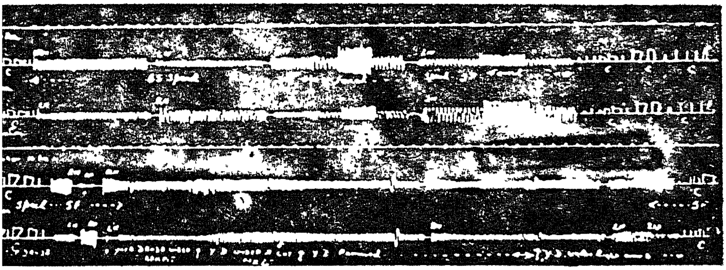
(1907-1967)

Yoga - Danda Effect : Summary

Many Yogins are not satisfied with such mere alternate breathing. They insist that the two nostrils should be made to work evenly, i.e., there should be blockade of no nostril, when one starts these Pranayamic exercise. It is only then, they say, that one can get the best results claimed for them by Yoga. To open up the nostrils, they take the help of a contrivance called 'Yoga-Danda' ('Kubadi' in Northern Indian languages). This is a short crutchlike stick, about two and a half feet high, which is used to press upon the arm-pits, just as a lame man would use a crutch. The arm-pit opposite to the blocked nostril is subjected to this pressure. One just sits with the 'crutch' in the arm-pit, supporting oneself to some extent on the same. And this does work, i.e.. does open up tae opposite blocked nostril within a few seconds.

The whole problem is being taken up for investigation in Kaivalyadhama laboratories. It is too early to say anything iite in the matter. That there is a usual blockade of one e nostrils and that this blocked nostril does open with sure exerted on the opposite arm-pit has been confirmed imber of times in the laboratories. (Fig. 7). To modern iology, even the alternate blockade of one of the nostrils mething new. And, there is, at least for the present, no omico-physiol-gical explanatio for the phenomenon, but, eleave, it must have something to do with sympathetic rvation. We have, however, good clinical evidence to iise that this 'alternate breathing, may help to some nt in bringing about a 'balance' in the system, and hence iave made ourselves bold to refer to this form of traditional c breathing method.

Fig. 7



YOGA-DANDA EFFECT

A kymograhic recor to show how a partial congestion in nostril can be relieved in a matter of a few seconds by ting pressure on the opposite arm-pit. In the above rec.rd, i pens have been arranged to give equal calibration. Left ril shows partial blocking. This is confirmed by changing pens. both for ordinay and forceed breathing. Then the a-Danda is placed under the left arm-pit, i.e., on the same . There is practically no effect on the left nostril but the osite open one is showing a tendenery to get blocked itly. The Yoga-Danda is then shifted to the opposite -pit. The result is almost immediate as can be seen in this rd. The left nostril has opened in about 25 seconds and

the pressure exerted by the breath from the two nostrils is almost equal. Even when the Yoga-Danda is removed, the pressure of breath remains equal for a long time, but again the right nostril is showing partial congestion this time. Yoga-Danda kept in the arm-pit on the same side has again failed to produce required effects.

YOGIC THERAPY

Swami Kuvalananda and S.L. Vinekar - p-48

A New Approace in Neurological Research : Summary

ElectronasographY Studies:

It was found that the electrical potential recorded from the nasal mucous membrane, got influenced by the breathing activity and the psycological state of the subject This new branch was named as *'Electronasography'*. There is a hypothesis that the endings of the nervi terminalae are scattered in the olfactory mucous membrene and these nerves have ramifications going to the various centres controlling autonomic reactivity. The controlled stimulation given by the respiratory processes of Yogo probably produce activation of some of these centres which may give rise to various psychophysiological experiences.

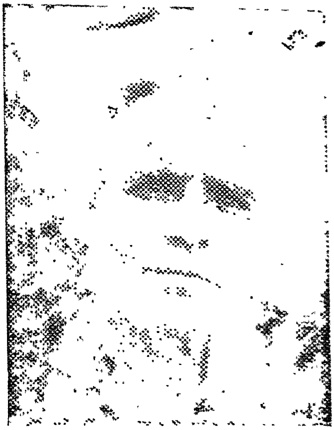
Nasal potentials were reccrded under a variety of conditions such as Ujjayi Pranayama with and without Kumbhaka, rapid breathing, and deep breathing.

It was found that in case of meditation and Trataka where the respiration slows down, automaticallg the electrical potentials were reduced. Existence of differences in the potentials on right and left nostrils was also revealed in this study which were independent of breathing activity.

Ref. : Vinekar S. L. Electronasography' Neurology, India .15, : 75-79, 1966.

Significance of Nostrils in Breathing

DR. M. V. Bhole and **DR. P. V. Karambelkar**



SUMMARY :- As far as the authors know, modern medical sciences like physiology, pathology, etc. make on clear mention about the purpose of the existence of two nostrils. Out of 204 observations, unequal breathing was noted in 174 observations (85.5%), wnen the subject were at rest. This observation supports the claim of swara yoga that usually the breathing through both the nostiils is not equal. It is seen that the nostril opposite to the side on which the Yoga-Danda is applied opens or the nostril on the same side starts working less than before.

Some volunteers could change the dominance of one nostril breathing merely by their will without any meohanical help.

Diurnal Pattern of Nostril Breathing - An Exploratory Study.

DR. Vijayendra Pratap

KAIVALYADAMA
LONAVLA
410403
POONA

SUMMARY :- The dominance of nostril breathing some times through right and some times through left and some times equally through both the nostrils does occur. Variation in the preponderence of breathing though right or left nostrils were observed in 89 patients and 10 normal subjects.

Svara Yoga : A Pilot Study

SUMMARY :- Results show that out of 21 men and 19 women, dominance of nostril breathing was either right, left, both equal or doubtful. This shows that these subjects did differ in dominance of nostril breathing or nasal air flow. It may be suggested here that the olfactory system as a whole (i.e. including the non olfactory path ways) plays an important part in the control of breath. Emotional conditions can induce changes in nostril breathing which are known to all of us, but the mechanism is still unclear. Five elements are also responsible for the field of influence of the breath. Research in this field must also establish the bilateral and insilateral effect of breathing on the hemispheres.

Moorthy. A.M., Ganguly. S.K.: Bhole M.V. Relationship between nostril dominance and grip Strength - A Pilot Study

SUMMARY :- Static grip strength of both the hands more when the right nostril was open for breathing in 30 physical educationists while 34 asthma patients showed just the reverse trend. In 39 yoga practioners the grip strength was more on the same side as that of the nostril.

SNIPES Journal, Vol. 5:1, 77-80, 1922

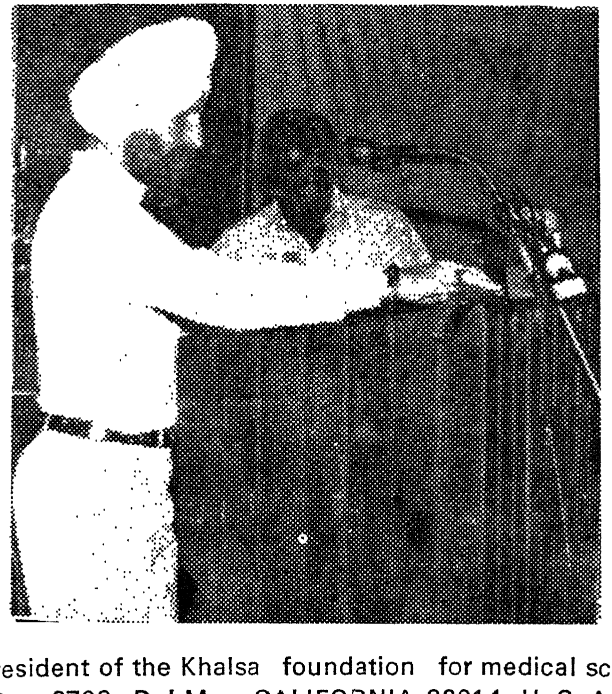
Alternating cerebral hemispheric activity and the lateralization of autonomic nervous function.

Deborah. A. Werntz, R.G. Bickford, F.E.Bloom, and D. S. Shannahoff Khalasa, Human neurobiology, 2: 39-43, 1983.

SUMMARY : Alternating dominance of cerebral hemispheric activity was demonstrated in human by use of the electroencephalogram (EEG). Relative changes of electrocortical activity have a direct correlation with changes in the relative

nostril dominance, the so-called nasal cycle. The nasal cycle is a phenomenon where efficiency of breathing alternates predominantly through right or left nostril with a periodicity ranging from 25 to greater than 200 minutes. Relatively greater integrated EEG value in one hemisphere correlates with predominant airflow in the contralateral nostril, defining a new interrelationship between cerebral dominance and peripheral autonomic nervous function.

D.S. Shannahoff-Khalsa



President of the Khalsa foundation for medical science[, P. O. Box. 2708, Del Mar CALIFORNIA-92014. U. S. A.

Alternating Lateralization of plasma catecholamines and nasal patency in Humans. Brain Kennedy,MachaelG. Ziegler, David S. Shannahoff Khalasa, life science, Vol. 38, PP= 1203-1214.

SUMMARY : The nose receives both sympathetic and parasympathetic innervation that is manifested by the alternating dominance of sympathetic activity on one side with

conourrent parasympathetic dominance on the other. This ultradian rhythm of autonomic function, known as the nasal cycle, averages 2-3 hours in length. Previous experiments have shown that the nasal cycle is correlated in an inversely coupled fashion to the alternating dominance of activity in the two cerebral hemispheres, suggesting a common mechanism of regulation. Here we show that there is an alternation in catecholemine levels of blood drawn from anticubital veins that may also correlate with the nasal cycle. Radioenzymatic measurement of norepinhrina, epinephrine' and dopamine in blood sampled simultaneously from both arms every 7.5 minutes for periods of 3-6 hours demonstrated alternating high levels of catecholemine in one of the two arms. This alternating lateralization of neurotransmitters was abserved in 7 out of 7 experiments using resting human male subjects. The ratio of norepinephrine in the two arms also parallels the pattern of airflow in the nasal cycle. This study suggests that the autonomic nervous system may alternate in activity through paired structures.

C. Nasal Airflow Alymmetries and Human performance.

Rajmond Keein, David pilon and Susan Prasser, Biological phychology 23 (1986) 127-137.

SUMMARY :Recent studies of the nasal cycle and forced uni-nostril breathing have demonstrated that integrated EEC amplitudesare greater over the hemisphere contralateral to the dominant (less congested) or unblocked nostrl. Two experiments were designed to determine if asymmetries in nasal airflow. occurring naturally as a result of the nasal cycle or artifically as a result of forced uni-nostril breathing have consequences for human performance on verbal and spatial tasks that are preferentially performed by the left and right hemispheres respectively. A significant relationship was obtained between the pattern of nasal airflow with normal breathine and relative spatial vs verbai performance forced uni-nostril breathin had no effect on perfermence.

Selective hemis[illegible]ic stimulgtion by unilaternal forced nostril breathing; [illegible] A. Wernt 3, R. B. Bickfcrd and D. Shannahoff-Khals[illegible]uman Neurobiology (1987) 6

SUMMARY :- We have previously demonstrated by the integration of EEG amplitudes, that an ultranian rhythm of alternating cerebral dominance exists in humans. This rhythm is tightly coupled with the nasal cycle, since its lateralization correlates with shifts in airflow through the left and right nostrils, where relatively greater integrated amplitudes in one hemisphere correspond to predominant airflow in the contra-lateral nostril. The nasal cycle is known to be regulated by the sympathetic and parasympatheiic branches of the auto-matic nervous system. This dynamic lateralization of alter-nating activity in the autonomic nervous system exists in other peripheral structures and also in erv to be the made or regula-tion of the corticol rhythm. This paper shows that forced no-tril breathing in one nostril produces a relativen incerease in the EEG amplitude in the contralateral hemisphere. This phe-nomena was demonstrated in 5 out of 5 untrained subjects. These results suggest the possibility of a non-invasive approach in the treatment of states of psychopathology where lateralized cerebral dysfunction have been shown to occur.

Yoga Updade

Breathing for The Brain

Breath through your nose — in, out, in, out. Hold a mirror in front of your nostrils. You'll find the pools of condensation from your two nostrils are different in size.

Peculiar, isn't it? At any given moment you see with both eyes, hear with both ears, yet breathe mainly through one nostril.

This dominance lasts anywhere from one hour to more than three hours, then reverses over a period of minutes. The yogis of ancient India first discovered this subtle rhythm and its mental correlates more than 5,000 years ago—though the "nasal cycle" itself wasn't documented in the West until the late 19th Century. We now know the nasal cycle is just one of the body's many "ultradian" rhythms: short cycles of one to three hourf sound in many metabolic functions and perceptual abilites.

Recently this nasal cycle has re-emerged as a promising focus of scientific research. My colleagues—Floyd Bloom of the Scripps Clinic and Research Foundation in La Jolla, CA, and Deborah Werntz of the University of California, San Diego-and I followed the advice of Yogi Bhajan, a U.S. master of Kundalini Yoga. We investigated a supposed relationship between the nasal cycle and a rhythm in brain hemisphere dominance.

The nasal rhythm, we found, is a window on the brain: It reflects hemisphere activity and may prove valuable in treating mental disorders. On a practical level, it may give us a way to help shift our brains toward more logical thought, or the other way, to intuitive insight.

The brain's hemishpheres are thought to house two different kinds of intelligence. The left hemisphere engages in linear activities such as language and calculation. The right seems to deal with more abstract, aesthetic and spatial skills,

Now it seems that the hemispheres alternate in a steady rhythm. On the average, our dominant mode of thinking shifts from left to right hemisphere and back again about 10 times every 24 hours. That means you may have more luck balancing a checkbook during an episode of left-brain dominance and enjoy the arts more when your right brain is "on."

Our studies show that you can tell which side of the brain is dominant at any given time. You just test which nostril you're using most. Right-nostril dominance goes with left-brain activity, left-nostril with the right brain. But beyond that, by forcing a switch in your breathing you can actually stimulate the less active hemisphere. A person breathing through the right nostril can activate the right hemisphere simply by forcing air through the left nostril, and vice versa.

The possible uses of this brain/breathing switch are fascinating. If we're right about the brain's division of power, changes in breathing patterns could helf shift our moods and attitudes. For example, work performance usually fluctuates every two hours or so. If shifting modes of intelligence cause on-the-job doldrums breathing exercises could be a way to break out of them.

Long ago, the yogis advocoted forced-nostril breathing to alter the pattern of "thought waves. They observed deep sleep is induced more quickly with left-nostril breathing, aided by lying on the right. Appetite and digestive ability were high during right-nostril dominance. And the yogis claimed sexual union was most satisfying when the male was breathing through the right nostril; the woman, through the left.

The yogis also believed that acute mental discomfort could be alleviated by forced breathing through the congested nostril. Breathing exercises designed to balance the hemispheres and promote mental development became central to their everyday living (p 171).

How does it all work? The precise connection between the lowly nose and the lofty mind remains unclear. But the brain's tiny control center, the hypothalamus, is surely a crucial go-between. It affects the whole body.

Through the autonomic nervous system (ANS), the hypothalamus orchestrates a myriad of body activities that are not under conscious control, from gastric contractions to goosebumps. The ANS is made up of two separate nerve networks—the sympathetic and the parasympathetic—with opposite actions on any given organ. Sympathetic nerves usually constrict blood vessels, for instance, while parasympathetic nerves dilate them. The nasal cycle is generated by constricting the blood vessels in one nostril, opening it wider, and dilating them in the other.

Surprisingly, the nasal cycle may reflect nervous system rhythms in the entire body, as my recent experiments with Michael Ziegler and Brian Kennedy of the University of California, San Diego show. When the right nostril is dominant, its blood vessels are constricted, suggesting greater sympathetic activity on the body's right side. And, indeed, we found relative increases in norepinephrine–a neurotransmitter that reflects sympathetic activity–in the right arm during right nostril dominance.

We may find that the metabolic activities of the right and left sides of the body, as governed by this autonomic rhythm, are as different as the brain hemispheres. The thymus gland, master regulator of the immune system, has a left and a right, lobe. Lymph nodes, which spread to the left and right, are partly governed by the sympathetic nervous system. So brain hemisphere rhythms could be reflected in the immune system.

As we learn more about the two halves of the brain, the importance of controlling their rhythms may become more significant. For example, studies done by psychiatrist Pierre Flor-Henry of the University of Alberta suggest schizophrenia may involve more abnormal left-brain activity; depression shows greater right-brain dysfunction.

Could the breathing exercises discovered by the yogis help with mental illness? In an era dominated by drugs and high-tech scanners, it would be ironic if so simple a procedure as altering our breathing patterns could give temporary relief from moodiness—or madness.—David Shannahoff-Khalsa, president of the Khalsa Foundation for Medical Science, P.O. Box 2708, Del Mar, CA 92014, 619-755-0539

American Health, November 86

Ancient Exercises

Breathe for Better Health

These breathing exercises may be useful in regulating the nasal cycle and balancing brain hemisphere activity. Though they haven't been tested by neuroscientists, they come from Kundalini Yoga as it has been taught by Yogi Bhajan. They're certainly safe to try, with a few cautions: Don't try these exercises if you're epileptic, or when driving a car, or under the influence of drugs or alcohol.

MENTAL AND EMOTIONAL BALANCE

This very simple breathing exercise creates a relaxed, broad mental view that is very centering, and has been used in the treatment of angina.

Sit with your spine straight, close your eyes and focus them on the point where your nose and eye-brows meet. Use your right thumb to cover the end of your right nostril, rest your left hand in your lap and inhale slowly through your left nostril. Then remove your thumb, place your right little finger over the end of your left nostril and exhale slowly through your right nostril. Then inhale through the right and exhale through the left. Repeat this alternating pattern. Do not hold your breath in once you've inhaled; begin to exhale immediately. Also, once you're done exhaling, inhale immediately.

The more powerful the breath, the more powerful the effect. so start moderately at first. Continue for a maximum of 11 minutes, less at first if you like.

EXPANDING AND INTERGRATING THE MIND

This exercise also releases tension, stimulates the metabolism, provides energy and is very healing. With your spine straight, sit on the floor with legs crossed, or in a chair with both feet flat on the floor. Close your eyes in the same manner as in the same manneras in the first brain exercise. Relax both hands in your lap. If you can, extend your tongue out of your mouth and curl in into a U-shape. Inhale through the curled tongue by break-

ing the breath into eight equal parts. (If you're unable to curl your tongue, inhale in eight parts through your nose.) Then close your mouth and exhale through your nose, again breaking the breath into eight equal parts. Continue: eight parts in through the curled tongue and eight parts out through the nose, at about two parts per second. Begin with a few minutes—five to 10 is the maximum in the beginning—and slowly build up the time by a minute or two every day, until you reach a maximum of 31 minutes.

—D.S.K.

For the new audio tape on "Creative Breathing: Right and Left Brain," send $9.95 plus $1.95 handling to A.H. Audio, Box 2830, Hendersonville, NC 28793-2830.

A CONTEMPORARY VIEW OF LIFE FORCE BIOLOGY : THE MERGING OF KUNDALINI YOGA AND THE NEUROSCIENCES[1]

DAVID SHANNAHOFF-KHALSA

The Khalsa Foundation for Medical Science, P.O. Box 2708, Del Mar, CA 92104, USA

Life Force Meridians and the Autonomic Nervous System (ANS)

The ancient concepts of ida pingula, and sushumna as the three major channels for the flow of life force energy, or prana, within the body and how they relate to metabolism will be introduced here with related scientific studies. In yogic medicine, ida means a channel or meridian for energy flowing on the left side of the body, with pingula flowing on the right. Both ida and pingula are adjacent to the central meridian, sushmna, which corresponds to the anatomical vicinity of the spinal. In yogic medicine, ida and pingula are also expressed in the activity of nerve fibers, where they are specifically related to the sympathetic and parasympathetic fiber systems on the two side of the body.

When pingula is active, i.e. dominant, airflow through the right nostril dominates and the left nostril is relatively congested. And when ida is dominant, nasal airflow is greater in the left nostril, with a relative congestion in the right. The first recorded observation of this physiological phenomena of nasal dominance in western science was in 1889 by the German Physician, Kayser. He termed this relative congestion/decongestion of nasal turbinates the "nasal cycle". In 1895, Kayser described this phenomena as an expression of the alternation of peripheral vasomotor tone on the two sides of the body. He noticed the following autonomic phenomena to correlate with right-left phases of the nasal cycle: the relative lateralization of dialation and constriction of pupils; variations in lacrimal gland activity and nasal mucosa secretions; and redness in the inner ear. This was the first scientific report of an observation in the West that supports yogic physiology. However, even though the nasal cycle was studied in many different laboratories around the world and reported on in scientific journals, it

1. Paper presented at first International Conference on Energy Medicine Madras, India, Feb 27-March 1, 1987.

was not until Beiokert in 1951 again studied simultaneously other phenemena regulated by autonomic activity. He made similar observations to Kayser and called these changes the "halfsided rhythms of vegetative innervation". He even wondered if there was any correlation of the nasal cycle with a similar phenomena in cerebral circulation. But he found no evidence of this. Although, he did find a report by Springorum and Centenera (1937) giving evidence of lateralized flow patterns in the kidneys.

Primarily, the nasal cycle was studied by otorhinolaryngalogists (Heetderks, 1927; Stoksted 1952, 53, 60; Keuning for review, 1968; Hasagawa and Kern 1978) from the perspectiue of chronic unilateral or bilateral nasal obstruction. Many of these studies were inspired by attempts to develop medications to relieve nasal congestion (see Soubeyrand, 1964). As a result, the anatomy and physiology for regulation of the nasal cycle was studied in depth. It was found that both sympathetic and parasympathetic nerves that innervate the nasal mucosa on both side alternate in their patterns of dominance to produce the nasal cycle. When sympathetic dominance occurs on the right, vasoconstriction produces decongestion of that passage and hence greater airflow. Simultaneously, parasympathetic dominance manifests in the left nostril, causing congestion of that nasal airway. This right-left relationship is what yogis call greater activity of pingula. Greater activity of ida nadi would be the reverse with dominant sympathetic activity on the left and parsympathetic on the right.

Mind And Metabolism

The nasal cycle is the key to understanding how mind and metabolism are coupled via the ANS. The work by Werntz, Bickford, Bloom, and Shannahoff-Khalsa (1980, 81, 83) demonstrated how the nasal cycle was coupled to the ultradian rhythms of the alternating lateralization of cerebral hemispheric activity. This was the first study to show, using modern physiological techniques, any pattern of alternating dominance between the right and left hemispheres during waking in human subjects. This innate rhythm of central nervous system (CNS) function is not only linked to the peripheral ANS rhythm, but is no doubt the same phenomenon studied from a different viewpoint. Remarkably enough, the relationship of the cerebral rhythm and the nasal cycle along with other peripheral correlates was part of the yogic working

knowledge thousands of years ago.

EEG experiments during sleep, have also provided evidence for rhythms of alternating cerebral hemispheric activity in humans (Barcaro, et al. 1986; Banquet, 1983; Goldstein, et al. 1972). This phenomena of alternating cerebral hemispheric activity is coupled to the phases of REM and non REM sleep (Barcaro, et al 1986; Banquet, 1983; Goldstein, et al. 1972.

In the experiments by Werntz et al. (980, 81, 83(. standard EEG montage was used to record EEG activity over both hemispheres. The amplitudes of both hemispheres from 1-35 Hz were simultaneously rectified, integrated and subtracted using a Drohocki-type integrator (Goldstein and Beck, 1966) to indicate which hemisphere had greater EEG amplitudes.

According to the ancient science of Kundalini Yoga the more dominant hemisphere is contralateral to the active nostril. However, according to much of the literature on EEG studies, greater EEG amplitudes supposedly correspond to reduced mental activity. This was a controversial point in the literature and is discussed in Werntz, et al (1983) and in greater depth by Werntz, Bickford, Shannahoff-Khalsa (1987 in press).

Although psychological studies performed by Klein and Armitage (979) suggest that the two cerebral hemispheres alternate during waking, their study did not include the nasal cycle or other related autonomic phenomena. Klein, Pilon, Prosser, and Shannahoff-Khalsa (1986) did a study with 126 right-handed 1. Moorthy A.M. et al P-164 males (56) and females (70) to assess which hemisphere corresponded to the dominant nostril. They used the same psychological tasks as Klein and Armitage (1979) for the verbal and spatial, or left and right hemispheric skills, respectively. Klein et al. (1986) showed that right nostril dominance with correlated greater verbal performance and that left nostril dominance correlated with greater spatial performance. This supports the yogic claim of contralateral dominance, which when also considered from the neuroanatomical point of view, would be the expected orientation.

Another study by Beubel and Shannahoff-Khalsa (98T, in submission) supported the same contralateral relationship of nostril and hemisphere. This experiment had 23 subjects who completed the tasks which differed from those of Klein et al.

(1986). These results also showed a significant correlation of the side of unilateral forced nostril breathing on increased mental activity in the contralateral hemisphere independent of initial dominance

The relationship of cerebral dominance and nasal airflow was studied by Bell and Shannahoff-Khalsa (1985) using thermistors for bilateral tympanic membrane temperature (TMT) measurements and nasal thermistors for measuring airflow. Three other studies all suggest that increased cortical activity is associated with a relative decrease in TMTs.

The studies by Werntz et al. (1983), Klein et al. (1986), Beuble and Shannahoff-Khalsa (1987), and Bell and Shannahoff-Khalsa (1985) all suggest that when the nasal cycle switches dominance, the cerebral hemispheres do as well, and vice versa. In yogic medicine, supposedly this rhythm in healthy individuals, under normal and unstressed conditions (not laboratory environments where activities are limited) goes through 10 cycles/day, producing an average for the rhythm of 2.5 hours duration In the review by Keuning (1968), he summarizes the work of some authors on the length of the nasal cycle. "According to Heetderks (1927) Stoksted (1953) and Flottes (1961) 80% of their cases showed an average cycle length of 3 hours. In the remaining 20% Flottes found cycle lengths of up to 8 hours Heetderks states that in about 20% of the cases there was fluctuation without cycle of reaction, that is, one side of the nose was swelling and emptying without the opposite phase on the other side. Heetderks states that in the same individual the cycle was not the same under apparently the same conditions while Flottes found the cycle lengths about the same on repeated examinations." Keuning (1968) studied 17 normal males in their twenties and found a range of 2-7 hours, with an average of 4 hours and 20 minutes. All these studies are done in the laboratory using subject groups varying in age and probably with some variation in the restriction of locomotor activity, etc. However, these results are similar to the yogic claim of 2.5 hours.

When we consider the length of time of the ultradian rhythm of REM and non REM sleep, we have an average of 80-120 minutes, where non REM gets shorter over the night and REM gets longer.

No doubt the supposed night time correlate of the cerebral rhythm varies as it must reflect some kind of compensation or re-euilibration for daytime lenghts, which would help to re-establish homeostasis. In the ancient science of Kundalini Yoga, right nostril sleep is the equivalent of REM sleep ana left nostril sleep is the equivalent of non REM sleep. Also, somnabulism, or sleep walking according to yogic medicine takes place during left nostril dominance.

The work of the Sperry (1964), and others, with split-brain patients, shows us that their are two separate minds, personalities, or domains of consciousness, one for each hemisphere, can operate independently. This is apparent when the cerebral commissures are disconnected. Upon testing, the hemisphere which is initially presented with the stimulus produces a response without consultation of the other. This results in such different reactions that one is lead to believe that two very separate "personalities" exist.

Many other studies on the hemispheres support this differential function. The asymmetry of human emotion is summarized in a review by Bear (1983). He states that "the patient with right-hemisphere damage may be severely impaired by unconcern unrealistic assessement of emotional priorities, and failures in emotional communication", while left-hemisphere damage more often results in aphasia.

Flor-Henry's (1979) classic work comparing right and left temporal lobe foci epileptics reveals a preponderance of mood and affective disorders with right-sided foci, and a thought disorder, which he termed 'schizophreniform psychosis" to be statistically more prevalent with foci in the left temporal lobe.

In the investigation of Mc Intyre et al. (1976), again comparing left versus right temporal lobe epileptics, a study on agressivity showed that right foci produced an "impulsive" agressive pattern compared with a controlled "reflective" profile of those with left foci

Other classic studies on differential hemisphere mentality, by Terzian and Cecotto (1959) and Rossi and Rosadini (with review, 1967), used hemisphere inactivation by injection with

sodium amobarbital. The results were statistically consistent, showing that barbiturization of the left hemisphere usually produced the "depressive-catastrophic" reaction, and a "euphoric-maniacal" reaction was produced when the right hemisphere was put to sleep.

In view of the discovery of this natural rhythm of the dynamic lateralization of cerebral activity, a fascinating observation by Lynn (reported in Ischlondsky 1955) is now easier to understand. He described how two "antipode or diametricall-opposed" personalities, in two female multiple personality disorder (MPD) patients, would alternate with a simultaneous switching in peripheral vasomotor tone on the two sides of the body. Lynn described the two personalities as (1), impulsive, irresponsible, mischevious and vindictive, full of rebellion against authority, with hate toward other people around her, using abusive language, scaring other patients with lurid tales of state hospitals and sex relations, and (2) as dependent, submissive, shy, self-effacing, affectionate obedient, and sought affection and approval from those previously abused.

The agressive personality was dominant in the right nostril and the shy personality was dominant in the left nostril. This shifting in personality and ANS function is consistent with the yogic understanding of the correlation of personality with nostril dominance. In fact, in yogic medicine, it is known that an individual can learn to consciously switch hemispheres/nostrils at will, within the span of one breath, to adopt the "proper" mode of function to suit the circumstances. The switching phenomenon exhibited with MPD suggests that this normal neurological mechanism for switching cerebral dominance is also useful for adaptation in extreme situations like dissociative disorders.

Two minds, two separate computers, or two separate modes of intelligence wax and wane with each other throughout the 24 hour cycle. The left computer is dominant with greater activity of ida, and the right computer with pingula. The hemispheres and nostrils are one way to look at the balance of activity of ida and pingula According to yogic medicine, the dominance of ida on the left or pingula on the right is manifested throughout the

entire periphery as is furthhr documented in the two cases of MPD This would suggest that studying ANS function elsewhere in the periphery may also reflect the "ultradian rhythm of ida and pingula".

Other Studies on Lateralization of ANS Activity in the Periphery

Again in yogic medicine, the phenomena of lying on one side and generating a change in ANS function is familiar. Yogis know that lying on the right side, or applying pressure under the right armpit on the fifth intercostal space while vertical, can activate the left nostril-right hemisphere if desired. The reverse is also possible. This is a more primitive mechanism for activating the hemispheres compared to "mentally controlling" the ANS-CNS dominance as real yogis can simply do. Interestingly enough, scientific studies on this phenomena of posture and pressure on nasal dominance have been carried out in several laboratories. Rao and Potdar (1970) report that changes in the phase of the nasal cycle can be accomplished by sitting in either a vertical position with the pressure under the armpit or lying horizontal on the side. These results have been confirmed by Cole and Haight (1984), Haight and Cole (1984), Cole and Haight (1986). Prior to these studies, some researchers noticed that position could influence nasal dominance. However, they assumed that gravity played a role in the changes of blood flow causing congestion. Yogis have also discovered that lying on the right side, compared to the left, will help to induce deep sleep more rapidly since left nostril dominance helps engage the right hemisphere and non REM sleep.

Sweating patterns, termed hemihidrotic reactions, that differ on the two side of the body as a result of pressure reflexes are reviewed by Takagi and Kobayashi (1955). These "skin pressure-vegetative reflexes" are discussed as having therapeutic value and also in relationship to the nasal cycle, lung function and other organs influenced by the antagonistic effects of the sympathetic and parasympathetic nervous systems. They also found that a pressure point on the hip could act similarly to the armpit point, although it was weaker in influence. When these two points are activated on opposite sides they produce what they called the "crossed-hemihidrotic reaction", i.e., a lateralized

sweating pattern on the top of the body was reversed on the lower half.

Eccles and Eccles (1981) make comparisons of normal and abnormal asymmetries in ANS function and state how "stress or with hypothalamic instability this balance may be disrupted and result in the marked autonomic asymmetry seen in migraine or Meniere's syndrome".

Riga (1957) did a clinical analysis of patients presenting with right or left chronic nasal obstruction. Patients with obstruction on the right were more frequently affected with a range of both physical and psychological disorders

Clearly degrees of symptomatology in psychosomatic disorders, as well as states of mind in healthier conditions, are coupled to this pendulum of ida and pingula. And unless understood in the familiar physiological terms, it is not surprising why the concepts of "ida" and "pingula" have been so difficult for the western scientific mind to grasp. Simply, ida and pingula describe the functional relationship between the mind as two separate computers and the metabolic correlates in the alternating rhythm of ANS activity. The ANS is the neurel matrix that links mind with metabolism.

The two hemispheres also play a remarkably different role in the regulation of the immune system. Renoux et al. (1983) and later Neveu et al. (1986) in mice demonstrated a result of fundamental significance in the newly founded field of psychoneuroimmunology Renoux et al. (1983) showed that "partial ablation of the left fronto-parietal cerebral cortex decreases the number of spleen T cells, impairs IgG-alpha sheep red blood cell and mitogen-induced responses, and delays the response to alloantigens. In contrast, these events are increased following a symmetrical lesion of the right neocortex.

The findings extend previous results showing that the neocortex modulates Natural Killer activity and the efficacy of T cell-specific serum factors". This result and the finding of natural rhythms in cortical activity brings a new facet into play "the rhythms of laterality and immunity".

The Basic Rest Activity Cycle and Cerebral Intelligence

Stoksted (1953) and Eccles (1978) had earlier proposed that the hypothalamus may be responsible for regulating cyclical changes in nasal resistance. Experimental evidence in the cat shows that the hypothalamus does directly influence sympathetic innervation of the nasal mucosa both unilaterally and bilaterally (Eecles and Lee, 1981, Malcomson 1959).

In yogic science, when the fight or flight response engages, the right nostril-left hemisphere system is instantaneously iniriated even if the left nostril-right hemisphere is dominant This switch can happen in less than a second. This is an adaptive mechanism that is used to quickly access and utilize the intelligence of the left hemisphere for the "basic knowledge" needed to survive. This correlates with the ergotrophic rage-related sympathetic activitiee discovered by Hess and others. The casc of the immediate shifting of ANS function and personality proriles in MPD (Ischlondsky, 1955) is another example of how nature can utilize normal mechanisms for survival.

A similar "polarity of mind" is observed in the structure of personality in the three cases of extreme function discussed above : barbiturization of one side; hyper-excitablity of one side in temporal lobe epilepsy; or with MPD. These are the ends of the spectrum that one might expect to find beyond the normal limits of function with the BRAC. In yogic medicine, pingula and ida are also described as being "hot" and "cold". or "sun" and "moon", and "male" and "female", for the function of right nostril-left hemisphere and left nostril-right hemisphere dominance, respectively. It seems that the pendulum described by the yogis for the relationship of the mental correlates for ida and pingula is consistent with western concepts.

Self-Regulation of Cerebral Intelligence and ANS Function

The third major and central meridian, sushumna, is related anatomically to the region of the spinal canal. According to Yogic medicine, when the chemistry of the brain and spinal fluid is "conditioned" and the "energies" of ida and pingula are equ-

ally mixed an "elevated" state of consciousness is possible. However. this happens only when the pituitary and pineal achieve a specific secretory relationship, and when certain connecting nerves are activated. In a figurative sense, the "energies" of both ida and pingual effect sushmna, and when they do equally, a range of important events can occur. First, a transition point exists, where both hemispheres are equal in influence. In most people this transition is very short-lived and is not consciously experienced since the necessary neural activation and glandular activity are unmanifested. This is also the moment of increased creativity. This balance point is where self-mastery begins. It is from this point of function, that the yogi consciously controls the balance of energy of ida and pingula. He chooses the hemisphere suited to the situation for optimal performance. He is not controlled by the "thought waves", but he chooses to utilize the desired mode of intelligence. This state of equilibrium is where transcendental reality begins. The yogi is always consciously controlling his prana or life force levels. Once having developed the ability to maintain this equilibrium on a regular basis, the yogi must then always regulate this balance from the conscious state. The rhythm is then no longer "autonomic".

From the yogic point of view, the primary natural mechanism for self-regulation is conscious control of the airflow in the nostrils. Besides regulating the rate and rhythm for both nostrils, there are numerous patterns for altering airflow on the two sides independently. Sound is another important method that can be employed for self-regulation of the central nervous system (Shannahoff-Khalsa and Bhajan, 1986)

Werntz, et al. (1981, 87) demonstrated the cortical effects of altered breathing patterns in the laboratory using the EEG. They found that selective hemispheric stimulation could be achieved Untrained subjects were requested to do unilateral forced nostril breathing to determine if the relative dominance of EEG activity would be effected. Significant shifts in hemispheric EEG dominance were obtained in 25 of 31 attempts using five different subjects. Srinivasan (1986) replicated this result in a pilot study and along with ShannahoffsKhalsa is further investigating this phenomena.

SUGGESTED READING MATERIAL

1. DOSTALEX. C, ROLDAN E, LEPICOVSKA. V, EEG Changes in the course of Hatha yogic exercises intended for meditation. Activ. nerv. Sup (Proha) ZZ 1980, No. 2, Institute of Physiological Regulations, Czechoslovak Academy of Sciences PRAGUE, "JAPA, with shallow breath at 4-5 c/Min. induce large amplitude theta and Delta or regular beta in the frontoparietal areas. This activity may occur simultaneously in the occipital and frontal leads of one hemisphere with alpha.

2. Friedella, A. Automatic Automatic Attentive Breathing in Angina Pectoris, Medicine, Vol. 31, pp 875-881, 1948.

3. James funderburk, "nostril, dominance" science studies yoga, Himalayan International Imtitue of yoga sciences philorphy of USA, Honesdale, pennsyluonia, 1977, P-48

4. Luce, G. Body Time, Pantheon Books, New York, 1971.

5. Prasad, R. Nature's Finer Forces, Theosophical Publishing House, Adyar, India 1947.

6. Pratap, Vijayendra. 1971. diurnal pattern of nostril breathing, Chakra, A Journal of Tantra and Yoga, Vol. I, Winter 1970-71.

7. Pratap, Vijayendra, 1974, Svarayoga-A Modality in Biofeedback, Biofeedback Society Conference, Colorado Springs, 1974.

8. Pratap Vijayendra, and Wade Berrettine 1975-Right and Left Hemisphere Difference in Mantra Meditation-A Cast study, Yoga research Society Conference,

9. Riga, I.N, Le Syndrome Neuro-Refelex DeL'Ostruction Nasale Unilaterale (The Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction). The Revue d'oto-Neuro-Ophatalmologie, Vol. XXIX No. 6 pp. 325-332, 1957.

10. Singh. H.G., Swara Vigyan and Behavior Patterns, Vedic Path, March 1981.

11. Venkata Reddy. M., Swara Yoga as a system of natural

Energy Healing. Paper presented at the International Conference on Energy Medicine, Madras Institute of Magnetobiology, 27th Feb. 1987.

12. Westcott, Mark Hemispheric Symmetry of the EEG During T.M. Scientific Research on T. M. Collected papers, Vol I. Edr. David. W. Orme-Johnson, Lawrence. H. Domash and John. T. Farrow (Los Angeless : MIU Press).

APPENDIX–VIII

BIBLIOGRAPHY ON SVARODAYAS'ASTRA [1]

1) Narapatijayacharya Sarvodayah of Narapatikavi with 'Subodhini Sanskrta-Hindi commentary by Ganeshadatta Pathaka — Publisher — Chaukhamba Sanskrit Series Office, Varanasi, 1971, pp. 368.

2) Jayalakshmi Tika on Narapatijayacarya.

3) Narahari Manjari Tika on Narapatijayacarya.

4) Sivasvarodaya, Text with Hindi Translation by Pandit Mihirchand. Pub: Khemraj Shrikrishnadas, Sri Venkateswara Press, Bombay, 1667 pp 94.

5) Sivasvarodaya, Text with Marathi Translation by Vaman Eknath Kemkar, Pub: Raoji Sridhora Gondhalekar, Jagad-dhitecchu Press, Pune, 2nd Edn. 1883. pp. 68.

6) Sivasvarodaya, Translated by R. D. Upadhyaya. Pub: B. Baijanath Prasad, 1918. pp. 136.

7) Jnanasvarodaya, Caranadasa, Pub: Shri Venkateshwar Press, Bombay

8) Svarodayasara, Pub: Shri Venkateshwar Press, Bombay.

Dr. M. L. Gharote — Principal, G. S. College of Yoga, Lonavla kindly furnished Letter Ref. No. SRD/17 Dt. 8 January 88 (Personal Communication).

9) Siva Svarodaya, Text and English Translation by Ram Kumar Rai, Pub: Prachya Prakashan Varanasi, 1980, pp. XXIX, 172.

MSS. REFERENCES ON SVARAYOGA

1) Svarodaya by Radhakrishna. Ms. in Maharaja of Jaipur City Palace.

2) Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur.

Ms. No. 2510 – Svarodaya by Cidananda.
3702 – Svarodaya Sastra by Jivanath.
15395 – Svarodayah (Argha Kandam) from Brahmayamala.
7133 – Svarodaya by Goraksa.

3) Benaras Hindu University :

C – 2346 Pavanavijaya Svarodaya by Bhaskara.
B – 697 Pavanavijaya Svarodaya by Bhaskara
C – 3558 Pavanavijaya Svarodaya by Bhaskara.
B – 2022 Pancatatta Vijaya Svarodaya.

4) Bharat Itihasa Samsodhaka Mandol. Pune.
52/362 Svarodaya Tika by Sri Misra Narahari.

5) Anandasrama, Pune.
178/2678 Svarodaya by Mallanatha Haridasa.
309/5144 Svarodaya Satika.

6) Oriental Institute, Baroda.
10286 Svarodaya Vicaarah.

7) Benaras Sanskrit University Library.
29912 Svarodaya Vivaranam.

8) Vaidik Samsodhan Mannal, Pune.
3/9044 Svarodaya Sastra (Tattvabhagah).

9) Quoted by Rajendralal Mitra in his Aphorism of Patanjali.
i) Samarasarasvarodaya by Ram.
ii) Svarodaya by Vyas.

10) Scindia Oriental Institute, Ujjain.
i) Pavanavijaya Svarodaya by Alakhadas Ms. No. 30.

ముఖ్యమైన తప్పు ఒప్పుల పట్టిక

పుట	పంక్తి	ఉన్నది	ఉండవలసినది
1	1	చతుష్షష్టి	చతుష్షష్టి
1	4	లిపికర్మథ	లిపికర్మచ
2	1	అవే	అనే
4	3	పరవిపరను	పరంపరను
8	1	చారిత్రతక	చారిత్రిక
9	3	యాగొంది	యానెగొంది
31	3	ఘటికలకు	ఘడియలకు
32	6	తత్క్షణం	తక్షణం
38	11	ఎలెక్ట్రో	ఎల్ట్రో
39	15	ముక్యమయిన	ముఖ్యమయిన
46	17	సమాయొగం	సమాయోగా
49	2	పీల్చుదు	పీల్చడం
49	9	ఆరోన్యం	ఆరోగ్యం
75	5	అగ్నాంశయం	అగ్న్యాశయము
,,	7	గ్రహణ్యర్మో	గ్రహణ్యోర్మో
,,	7	విషూచీ	విసూచీ
,,	9	ముత్రఘాతం	మూత్రాఘాతం
,,	9	కృచ్ఛ్రలం	మూత్రకృచ్ఛ్రం
,,	12	చక్రేన	చక్రేణ
,,	18	ఉరుస్తథా	ఊరుస్తథా
,,	22	చర్ప్	చర్ది
76	1	నాశి	నాసి
,,	5	చహవాహతం	చానాహహతం
117	22	షాణ్మాస	షష్మాస
134	2	దేశమ్ములు	దేహమ్ములు
164	27	1922	1982
166	21	Rajmond	Raymond

కాకతీయుల కాలంలో వెలసిన యోగ జ్యోతి
స్వరయోగ సాధకులకు ఆశాజ్యోతి
తెలుగులో మొదటి స్వరయోగ గ్రంథం
సాహిత్యాన్ని విజ్ఞానంతో పోల్చిన మేటి గ్రంథం
స్వర శాస్త్ర మంజరి

రచయిత : మేడపాటి వెంకట రెడ్డి,
తల్లి తండ్రులు : శ్రీమతి వీరయ్యమ్మ, స్వర్గీయ సుబ్బిరెడ్డి,
జన్మస్థలం : అర్తమూరు, మండపేట మండలం, తూ.గో.జిల్లా
చదువు : మండపేట హైస్కూల్, ఆర్ట్సు కాలేజ్, రాజమండ్రి, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, వాల్తేర్.
యోగ విద్యలు : కైవల్యధామ్ (1972–73), లోనావాలా ఎకాడమీ ఆఫ్ మెడిటేషన్, (1973) ఋషికేష్,
అనుభవం : ఒకటిన్నర దశాబ్దాలు.
వ్యాయామ విద్యలు : లక్ష్మీబాయ్ నేషనల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్, గ్వాలియర్.
ఉద్యోగాలు : కైవల్యధామ్ యోగిక్ హెల్త్ సెంటర్, మద్రాసు, యస్.వి. యోగ సంస్థ, తిరుపతి యోగ శిక్షకులు, యోగ పర్యవేక్షకులు, సంచాలకులు, వేమన యోగ పరిశోధనాలయం.
విశిష్ట సభ్యత్వం : ఇండియన్ యోగ సొసైటి సాగర్, ఇండియన్ ఎకాడమీ ఆఫ్ యోగ కాశీ; మెంబరు, బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ యోగ శ్రీవెంకటేశ్వర విశ్వ విద్యాలయం తిరుపతి; ఛైర్మన్. అడహాక్ కమిటి, బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ యోగ, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం,హైదరాబాద్. ఎకడమిక్ కౌన్సిల్, వైద్య విశ్వ విద్యాలయం, ఫేకల్టీ ఆఫ్ ఇండియన్ మెడిసిన్, ఉస్మానియా.
ఎవార్డులు : 1982 లో ప్రతిభావంతమైన యువకులు ఏ.పి. జేసీస్.
బిరుదులు : యోగరత్న : (1987) ఎ.పి.ఒ.యస్.ఎ.
రచనలు :
ముద్రితాలు : హఠ రత్నావళి (1982), వేమన యోగము (1984) తెలుగు యోగులు (1987)
అముద్రితాలు : హఠయోగములో ఆయుర్వేదాంశములు, యోగ సాహిత్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పాత్ర, టి.వి. & రేడియో ప్రసంగాలు, యోగ పరిశోధనా వ్యాసాలు

ప్రకాశకులు మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి